

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»
Факультет физической культуры, спорта и безопасности.
Кафедра теоретических основ физического воспитания

Развитие координационных способностей у дошкольников

Выпускная квалификационная работа

Исполнитель:
Озерская Елена Юрьевна,
обучающийся БФ- 51z группы
зочного отделения

дата Е.Ю.Озерская

Квалификационная работа
допущена к защите
Зав. кафедрой теоретических основ
физического воспитания

дата И.Н.Пушкарева

Научный руководитель:
Русинова Мария Павловна
кандидат педагогических наук,
доцент кафедры теоретических основ
физического воспитания

дата М.П. Русинова

Екатеринбург 2017

Содержание

Введение.....	2
1.Глава 1. Обзор литературы по проблеме исследования.....	4
1.1.Анатомо-физиологические особенности детей старшего дошкольного возраста.....	4
1.2.Характеристика понятий координационных способностей.....	8
1.3.Особенности использования средств развития координационных способностей.....	11
1.4.Методика развития координации движений у дошкольников.....	15
1.5.Подвижная игра. Характеристика, классификация. Методика проведения для развития координационных способностей.....	22
1.6.Ритмическая гимнастика, как средство развития координационных способностей старших дошкольников.....	26
2.Глава 2. Организация и методы исследования.....	29
2.1.Организация исследования.....	29
2.2.. Методы исследования.....	30
3. Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение.....	42
Заключение.....	51
Список литературы.....	53

ВВЕДЕНИЕ

Формирование здорового поколения – одна из главных стратегических задач развития страны. Интенсивность физического развития детей и их здоровья напрямую зависит от объёма двигательной активности. Для реализации потребности в движении в дошкольных учреждениях должны быть созданы определенные условия.

Одной из основных задач физического воспитания детей старшего дошкольного возраста в настоящее время, является обеспечение разносторонней физической подготовленности каждого ребёнка, приобретением запаса прочных знаний, умений и двигательных навыков, которые необходимы человеку на протяжении всей его жизни для труда и активного отдыха.

Дошкольник приобретает определенную двигательную сферу, которую образуют физические качества, арсенал двигательных умений и навыков, которыми он владеет.

Развитие физических качеств, нельзя переоценить, так как они способствует целенаправленному воздействию на комплекс естественных свойств организма детей, способствуют преодолению или ослаблению недостатков физического развития, моторики, оказывают значительное воздействие на совершенствование регуляторных функций нервной системы, повышению общего уровня работоспособности, укреплению здоровья.

Координационные способности имеют Важное значение в обогащении двигательного опыта детей имеют координационные способности, развитие ловкости. Чем большим объемом двигательных навыков владеет ребенок, тем выше уровень его ловкости, тем быстрее он сможет овладеть новыми движениями. Обличительными показателями ловкости являются: координационная сложность движений, точность и время их выполнения, которые главным образом связаны с ориентировкой в пространстве и тонкой моторикой.

В процессе физического воспитания дошкольников целенаправленному развитию координационных способностей должно уделяться особое

значительное внимание. Уровень развития координационных способностей, как и любое физическое качество, в значительной степени зависит от проявления свойств нервной системы, и особенно сенсорных систем человека.

Физическое воспитание детей не должно сводиться к мускульной деятельности, как это традиционно культивировалось в практике. Основой для всех видов учебно-воспитательной деятельности по физическому воспитанию дошкольников является - двигательная активность. Многое можно постичь в движении, в двигательной игровой деятельности. Применение игровых средств позволяет детям постичь "школу эмоций", смоделировать ряд межличностных отношений, способствует существенному повышению эмоционального фона занятий.

Объект исследования - учебно-воспитательный процесс.

Предмет исследования – влияние подвижных игр, специальных физических упражнений и ритмической гимнастики на развитие координационных способностей дошкольников старшего возраста.

Цель исследования - изучить влияние использования подвижных игр, специальных физических упражнений и ритмической гимнастики на уровень развития координационных способностей детей старшего дошкольного возраста.

В процессе исследования решались следующие **задачи**:

1. Анализ литературных источников по данной проблеме.
2. Описать методику развития координационных способностей детей старшего дошкольного возраста.
3. Проверить эффективность предложенной методики.

Глава 1. Обзор литературы по проблеме исследования

1.1. Анатомо-физиологические особенности детей старшего дошкольного возраста

Старший дошкольный возраст — продолжение одного из очень важных периодов в развитии детей, который начинается в пять лет и завершается к семи годам. В этот период происходит становление новых психических образований, укрепление нервной системы, которая начинает стабилизироваться. Вместе с этим дальнейшее развертывание образований создает благоприятные психологические условия для появления новых линий и направлений развития. В шестилетнем возрасте идет процесс активного созревания и роста всего организма. Области мозга сформированы почти как у взрослого человека. Хорошо развита двигательная сфера. Продолжаются процессы окостенения, но изгибы позвоночника еще неустойчивы. Очень активно идет развитие крупной и особенно мелкой мускулатуры. Интенсивно развивается координация мышц конечностей. Общее физическое, психическое развитие тесно связано с развитием мелкой моторики ребенка. Тренировка пальцев рук является средством повышения интеллекта ребенка, развития речи и подготовки к письму.

Часто возраст 5-7 лет называют «периодом первого вытяжения», так как ребенок за год может вырасти на 7-10 см., но все-таки эти и другие показатели у детей шестого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников подготовительной к школе группы. Исходя из средних показателей: рост ребенка 5 лет составляет примерно около 106,0- 107,0 см, масса тела - 17,0-18,0 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц - 200,0 г, а роста - 0,5 см. Каждый возрастной этап ребенка характерен, кроме того, разной интенсивностью роста отдельных частей тела и органов. Длина конечностей, ширина таза, плеч, окружность грудной клетки у детей быстро увеличиваются в течение всего шестого года. Но имеют место быть индивидуальные различия в этих показателях, в первую очередь различия у

мальчиков и девочек. Например окружность грудной клетки у девочек увеличивается интенсивнее, чем у мальчиков. [12]

В основном к шести-семи годам уже завершается формирование тканей легких и дыхательных путей. Развитие всех органов дыхания в этом возрасте еще полностью не заканчивается: носовые ходы, бронхи и трахеи сравнительно очень узкие, что затрудняет поступление воздуха в легкие, грудная клетка и ребра не имеют возможности опускаться на вдохе так низко, как у взрослого. Вследствие этого дети не могут делать глубоких вдохов и дышат чаще, чем взрослые. [14]

Развитие личности ребенка происходит достаточно интенсивно. Изменения характеризуются проявлением так называемого внутреннего плана действий — способностью детей оперировать различными представлениями в уме, а не только в наглядном плане. Самое важное изменение в личности ребенка: его дальнейшее изменение в представлениях о себе; его образе Я. Усложнение и развитие этих образований у детей к шести годам создает благоприятные условия для развития рефлексии, то есть способности осознавать и отдавать отчет в своих целях, делах, полученных результатах, способах их достижения, переживаниях, чувствах и побуждениях; для морального развития, и именно для последнего возраст шести-семи лет является сенситивным, то есть чувствительным. [5]

Наблюдается незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление у ребенка плоскостопия, причиной которого могут стать обувь на жесткой подошве, обувь большего, чем нужно, размера; излишняя масса тела; перенесенные заболевания, травмы и предрасположенность организма. Следует прислушиваться к жалобам детей на усталость и боль в ногах при ходьбе и стоянии. [10]

Старший дошкольный возраст во многом предопределяет будущий моральный облик ребенка как человека и в то же время благоприятен для педагогических воздействий. В процессе усвоения и воспитания нравственных норм, этики формируется сочувствие, заботливость, активное отношение к

событиям жизни, сверстникам и взрослым. Имеет место тенденция повышения общественно значимых мотивов над личными. Самооценка ребенка становится достаточно устойчивой, иногда возможно ее завышение, реже занижение. Дети старшего дошкольного возраста более объективно умеют оценивать результат деятельности, чем поведения. Ведущей потребностью детей данного возраста является общение (преобладает личностное со сверстниками и взрослыми). Ведущей деятельностью остается сюжетно-ролевая игра. В сюжетно-ролевых играх дошкольники старшего возраста начинают осваивать сложные и интересующие их взаимодействия людей, которые отражают характерные значимые жизненные ситуации. Игровые действия и взаимодействия становятся более сложными, обретают особый, значимый для ребенка смысл, который не всегда открывается и понятен взрослому. Игровое пространство и поле деятельности усложняется. В нем может быть несколько центров, каждый из которых поддерживает свою сюжетную линию. При этом дети оказываются способными отслеживать и вести поведение партнеров, сверстников по всему игровому пространству и менять свое поведение в зависимости от смены места или сюжета в нем. Очень важной особенностью данного возраста является проявление произвольности всех психических процессов. Развитие психических процессов и восприятия продолжается. Однако и у детей данного возраста могут встречаться ошибки в тех случаях, когда нужно одновременно учитывать несколько различных признаков в действиях. [1,2,3]

На протяжении всего дошкольного детства в основном преобладающим у ребенка является непроизвольное внимание, но к концу дошкольного возраста начинается развитие произвольного внимания. Произвольное внимание характеризуется тем, что ребенок начинает сознательно направлять и удерживать внимание на определенных предметах, объектах и действиях. Устойчивость внимания увеличивается до 20—25 минут, объем внимания составляет 7—8 предметов одновременно. Ребенок может видеть двойственные изображения.

Развитие мышления. По сравнению с другими процессами к концу дошкольного возраста высокого уровня достигает развитие наглядно-образного мышления и активно начинает развиваться логическое мышление, что способствует формированию у детей способности выделять существенные свойства и признаки предметов окружающего мира, формировать способности обобщения, классификации, сравнения. По-прежнему основным и ведущим является наглядно-образное мышление, но к концу дошкольного возраста так же начинает формироваться словесно-логическое мышление. Это мышление предполагает развитие умений оперировать словами и понимать логику рассуждений. Обязательно здесь потребуется помощь взрослых, так как нелогичность детских рассуждений при сравнении, например, величины и количества предметов имеет место быть. Так же в дошкольном возрасте начинается развитие понятий. Полностью понятийное, словесно-логическое и абстрактное, мышление формируется уже к подростковому возрасту. [2,3]

К концу дошкольного возраста дети обладают высоким уровнем личностного и познавательного развития, это позволяет им в дальнейшем успешно и с наименьшими трудностями обучаться в школе. Для всех видов деятельности ребенка 5-6 лет характерна эмоциональность и очень большая значимость эмоциональных реакций его самого и окружающих. Психическое становление и развитие личности ребенка к концу дошкольного возраста самым тесным образом связано с развитием самосознания. Формирование самооценки на основе осознания своей успешности деятельности, оценки педагога, сверстников, поощрение или одобрения взрослых и родителей. Ребенок становится способным осознавать себя и то положение, которое он в данное время занимает в семье, в детском коллективе сверстников. У детей старшего дошкольного возраста 5 – 6 лет формируется рефлексия, т. е. осознание своего социального «я» и возникновение на этой основе внутренних позиций. В качестве важнейшего новообразования в развитии психической и личностной сферы ребенка 5 – 7 летнего возраста является соподчинение

мотивов. Осознание мотива «я должен», «я смогу» постепенно начинает преобладать над мотивом «я хочу». [33]

В результате происходящих изменений и развития процессов - игра, которая была главной и ведущей деятельностью, к концу дошкольного возраста уже не может и полностью не удовлетворяет потребности ребенка в познании окружающего. Появляется потребность выхода за рамки своего детского образа жизни, желание занять доступное ему место в общественно-значимой деятельности, т.е. ребенок стремится к понятию и принятию новой социальной позиции – «позиции школьника». Это считается одним из важнейших итогов и особенностей личностного и психического развития детей 5 – 7 летнего возраста. [33]

Ребенок 5 – 7 летнего возраста стремится к самоутверждению в таких видах деятельности, которые подлежат общественной оценке и охватывают различные сферы.

1.2. Характеристика понятий координационных способностей

Каждый человек обладает определенными двигательными возможностями и способностями, об этом в своих работах пишут все специалисты теории и методики физического воспитания и спорта.

Неоднократные и многочисленные исследования последних десятилетий говорят о том, что различные виды координационных проявлений человека в физическом воспитании, спорте, трудовой, военной деятельности, быту достаточно специфичны. Исходя из этого вместо существующего основного термина «ловкость», оказавшегося очень многозначным, неконкретным, нечетким и «житейским», ввели в теорию и практику термин «координационные способности», и после стали говорить о системе таких способностей и необходимости дифференцированного подхода к их развитию.

Согласно определениям, ловкость – это способность выполнять движения в определенный момент времени с точно заданной амплитудой, а координация – способность строить целостные двигательные акты, преобразовывать выработанные формы действий и переключаться от одних действий к другим, согласно быстро меняющимся ситуациям.

Рассмотрим понятие, основные критерии их оценки, виды и показатели этих способностей. Чтобы правильно осмыслить эти вопросы необходимо рассматривать координационные способности с позиции системного подхода и многоуровневой теории управления движениями, разработанной выдающимся советским психофизиологом Н.А.Бернштейном (1896-1966). [17]

Координация — процессы согласования активности мышц тела, направленные на успешное выполнение двигательной задачи. (Лях В.И.) Термин «координация» происходит от латинского *coordinatio* — взаимоупорядочение. [31]

При формировании двигательного навыка происходит видоизменение координации движений, в том числе овладение инерционными характеристиками двигающихся органов. На начальных стадиях обучения управление движением осуществляется прежде всего за счет активной статической фиксации этих органов, затем — за счет коротких физических импульсов, которые направляются в необходимый и определенный момент к нужной мышце. Наконец, на заключительных, финальных, стадиях формирования навыка происходит уже использование возникающих инерционных движений, направляемых теперь на решение целенаправленных задач.

В хорошо сформированном динамически устойчивом движении происходит автоматическое уравнивание всех инерционных движений без продуцирования особых импульсов. Когда все мышцы человека взаимодействуют слаженно и эффективно по отношению друг другу, можно говорить о хорошей координации движений. Люди с хорошей координацией,

как правило, выполняют движения легко и без видимых усилий, как, например, профессиональный спортсмен. Однако координация нужна не только в спорте и физкультуре. От ее развития зависит каждое движение человека. [34]

Изучая теорию управления движениями человека основополагающие понятия - координация движений, которую определил выдающийся русский нейропсихолог Н.А. Бернштейн как «преодоление лишних степеней свободы движущегося органа», или другими словами, перевоплощение последнего в управляемую систему, и её высшая форма - ловкость, являющаяся интегральной качественной чертой. Ловкость принято считать как системное качество и дифференцировать её на отдельные координационные способности. [8,9]

Теория о координационных способностях выделяет более 20 различных видов способностей, которые можно дифференцировать, классифицировать в зависимости от специфики их проявления в двигательных действиях, на: особые, специальные и общие, а также на элементарные и сложные. Дифференциация или классификация координации движений и ловкости на отдельные координационные способности, позволяет целенаправленно и динамично осуществлять процесс их развития в согласовании с предполагаемой двигательной деятельностью.

Координационные способности связаны с возможностями управления движениями в пространстве и времени они включают в себя:

- пространственную ориентировку;
- точность воспроизведения движения по пространственным, силовым и временным параметрам;
- статическое и динамическое равновесие.

Пространственная ориентировка подразумевает:

- сохранение представлений о параметрах изменения внешних условий;
- умение перестраивать двигательное действие в соответствии с требуемыми изменениями. Ребенок не просто реагирует на внешнюю ситуацию, он должен учитывать и соотносить:

- возможную динамику ее изменения,
- осуществлять прогнозирование предстоящих событий и в связи с этим строить соответствующую программу действий, направленную на достижение положительного результата.

Вопросы классификации, развития, формирования, совершенствования координации движений человека всегда привлекали внимание исследователей своей чрезвычайной биомеханической сложностью этих движений, обилие степеней свободы, многообразие и дифференцированность двигательных актов обуславливают значительные трудности в исследованиях движений. Поэтому в нейрофизиологическом плане лучше всего изучена природа координации в простейшем звене - суставе; обладающем одной степенью свободы и обслуживаемом двумя группами мышц антагонистического действия.

1.3. Особенности использования средств развития координационных способностей.

Одной из характерных черт детского организма является то, что в течение развития, роста строения и функции всех органов и систем постоянно совершенствуются их деятельность.

Детские мышцы очень эластичны, исходя из этого, они способны выполнять движения с наибольшей амплитудой. Тем не менее, движения для развития гибкости дети совершают соответственно с мышечной силой. Растянутость мышц и связок может являться причиной их ослабления, а далее нарушение правильной осанки, ослабление стопы и мини травмы. Укрепляя и развивая силу мышц туловища, преимущественно статической (статическая сила – нет движений), имеет огромное значение для формирования правильной осанки, укрепление наружного свода стопы, которые в данном возрасте не устойчивы и нестабильны. [27,28].

Укрепляя мышцы ног, особенно те которые, удерживают в правильном положении продольный и поперечный своды стопы, очень важно для

двигательной деятельности (ходьба, бег, прыжки) и профилактики плоскостопия. Большая часть стопы проходит стадию окостенения только к 15–16 годам, это дает возможность активно и целенаправленно работать в данном направлении. [27]

Детский скелет отличается значительной подвижностью, особенно позвоночник, из-за не совершенности и не сформированности суставов. Межпозвоночные диски (эпифизы) хрящевыми остаются до 14 лет, а тазовые кости срастаются только к 14–16 годам.

Отличительная особенность детского организма, заключается в том, что он обладает небольшой экономичностью реакции всех органов и систем, высокой возбудимостью нервных процессов, слабостью процессов внутреннего торможения, вследствие этих причин дети быстро утомляются, не выдерживают нагрузок. Учитывая это обстоятельство, у детей данного возраста требуется одинаково развивать все физические качества и способности. Используя активную мышечную деятельность, необходимо стимулировать и использовать вегетативные функции, которые влияют на обмен веществ и развитие всех систем и органов. [28]

Методы показа и рассказа при обучении детей старшего дошкольного возраста рекомендуется использовать чаще, они будут основными в процессе обучения. Даже простые общедоступные упражнения необходимо объяснять чётко и немногословно. Объяснение сводиться к названию правильных и определенных действий, обращать внимание детей на то, как их нужно выполнять. Показ необходимо сопровождать ярким, эмоциональным и фигуральным рассказом, делая акцент на тех действиях, которые гарантируют выполнение упражнения. Учитывая то, что дети этого возраста склонны к подражанию, обучая их широко и рационально пользоваться методами имитации и сравнения.

Время обучения и усвоения детьми различных упражнений, должны быть простыми и разборчивыми. Не рекомендуется затягивать освоение упражнения, для этого обязательно использовать небольшие паузы для

отдыха, потому как дети склонны быстро уставать. Это могут быть минуты релаксации, включая упражнения на дыхание и равновесия. В данном возрасте необходимо учитывать, что у детей 5-6 лет двигательные навыки развиваются не одинаково. Чем сложнее по координации упражнение, тем более четко выражен процесс скачкообразного становления двигательных навыков. Для того, чтобы навык был освоен хорошего и быстро, следует изучаемое упражнение повторять 6–8 раз в каждом занятии не изменяя внешние условия, из одного и того же исходного положения, в одном темпе, и количество подходов 2–4.

Игра у детей остается основным видом деятельности, дети очень любят играть, склонны к фантазированию, которое позволяет им легче представлять себе разнообразные двигательные действия и осваивать их. Вследствие чего рекомендуется существенное число упражнений и целых комплексов приближать к играм или проводить в форме игры. [13]

Основным средством воспитания и развития координационных способностей старших дошкольников являются физические упражнения с повышенной координационной сложностью, а также упражнения, которые содержат элементы новизны, что вызывает у детей большой интерес. Повышение сложности физических упражнений можно добиться за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров. А также за счет внешних условий, изменяя их порядок расположения снарядов, их вес и высоту; изменяя площадь опоры или увеличивая ее подвижность в упражнениях на равновесие и т. п.; комбинировать двигательные навыки; сочетать ходьбу с прыжками, ловлю предметов и бег. [18]

Планируя работу по развитию и совершенствованию координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста необходимо использовать следующие правила:

1. Основным средством являются физические упражнения.
2. Используемые двигательные навыки должны быть технически правильно разучены и правильно выполняться под контролем.

3. Использование дополнительных средств, которые улучшают функцию анализаторов (предметы, спортивный инвентарь).

4. Выбор средств должен быть таким, чтобы воздействовать на определенные двигательные способности.

5. Результат обучения будет в том случае, если с помощью методических примеров будет повышаться сложность упражнений.

6. Использовать методы имитации и сравнения.

Так же следует использовать различные методические приемы:

- комбинирование двигательных навыков (полоса препятствий с изменением расположения заданий);

- варьирование способа выполнения;

- изменение внешних условий;

- варьирование применяемой информации (зрительной, слуховой, вестибулярной, тактической);

- выполнение упражнений при изменении времени (приседание за 30 сек.);

- выполнение упражнения после предварительной подготовки - для совершенствования ориентационной, дифференцированной, реакционной способности и способности к переключению двигательных действий. [23]

Большое множество существующих упражнений разделяются на две группы:

- упражнения, которые совершенствуют координационные способности, скоростные, скоростно-силовые движения, при их развитии можно увеличить и улучшить двигательную ловкость (бег на короткую дистанцию, прыжки и метания);

- к упражнениям для страховки координационных способностей в движении на выносливость, предъявляются повышенные требования в дифференцированной, ориентационной и ритмической способностях учитывая быструю утомляемость детей. [18]

Методические приемы, которые используют для совершенствования координационных способностей, так же делят на две группы:

1. Изменение условий выполнения при сохранении самого способа выполнения задания или упражнения:

- постоянно меняющееся условие;
- включение силовых упражнений;
- предварительная нагрузка (разминка);
- предварительные раздражители вестибулярного аппарата;
- дополнительное задание во время выполнения;
- комбинирование с другими упражнениями.

1. Изменение способа выполнения движения:

- направление движения и действия;
- сила выполнения упражнения;
- темп выполнения упражнения;
- объем выполнения упражнения;
- ритм движения;
- исходное и конечное положение;
- зеркальное выполнение упражнений. [18]

1.4. Методика развития координации движений у дошкольников

Возраст 5-6 лет по функциональным возможностям детей, а так же характеру генетического развития двигательной функции является благоприятным для становления многих двигательных проявлений, в том числе и координационных, именно в этот период работу по формированию координационных движений нужно проводить более интенсивно. [14]

В качестве методических приемов для тренировки координации рекомендуются следующие:

1. Использование упражнений с необычными исходными положениями;

2. Зеркальное выполнение упражнений;
3. Изменение скорости и темпа движений;
4. Варьирование пространственными границами, в которых выполняется упражнение;
5. Усложнение упражнений дополнительными движениями. [35]

В воспитании детей дошкольного возраста учитываются возрастные особенности их организма – слабость мышц, недостаточная регуляция их нервной системой. Поэтому отбор динамических упражнений должен предусматривать кратковременное скоростно-силовое напряжение (различные упражнения в беге, метаниях, прыжках, а также лазанье по вертикальной и наклонной лестнице) и чередование разных видов движений, активных действий и отдыха.

В процессе выполнения прыжков, бега, метания ребенку необходимо развивать быстроту и умение проявлять силу – сочетать быстрое выполнение движения с концентрацией нервно-мышечного усилия, т. е. проявлять скоростно-силовые качества.

Для развития этих качеств, по данным Е. Н. Вавиловой, можно применять спрыгивания с небольшой высоты с последующим отскоком вверх или вперед; впрыгивание на возвышение с места, с небольшого разбега; прыжок вверх из приседа; прыжки на месте и с продвижением вперед; прыжки через линии или палки. При выполнении прыжков следует больше внимания уделять энергичному отталкиванию одной или двумя ногами, неглубокому приземлению на слегка согнутые в коленях ноги и быстрому их выпрямлению.

Развитие координационных способностей происходит на основе пластичности нервной системы, способности ощущения и восприятия собственных движений и окружающей обстановки. Успешное выполнение двигательной задачи определяется точностью пространственных, временных и силовых компонентов данного движения. [36]

У детей развитие координационных способностей связано с умением последовательно и согласованно выполнять движение.

Движения туловища, головы, рук и ног производятся в трех плоскостях по отношению к телу: лицевой, боковой и горизонтальной оси. Движения рук и ног по отношению друг к другу в пространстве могут быть:

- одноименными - движения совпадают по направлению (например, направо отводится правая рука и нога);

- разноименными - движения выполняются в разных направлениях (например, во время поскаков поднимаются правая рука и левая нога и наоборот).

Движения, выполняемые верхними и нижними конечностями, могут быть однонаправленными (например, обе руки подняты вверх), и разнонаправленными (например: одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону). [12]

Движения ног и рук могут быть:

- одновременными (например, лежа на животе, поднимать и опускать обе ноги и руки);

- поочередными (например, стоя, руки на поясе, сначала отводится назад на носок одна нога, затем другая);

- последовательными — движения рук или ног следуют одно за другим с отставанием на половину амплитуды (например, и. п. – основная стойка, руки опущены вниз, вращательные движения прямых рук: в то время как правая находится наверху, левая—внизу, руки как бы догоняют друг друга).

Легче всего для детей согласовывать движения, если они одновременные и однонаправленные; более трудны для дошкольников поочередные движения. Но самыми сложными, являются – последовательные движения, разноименные и разнонаправленные они доступны лишь детям старшего дошкольного возраста. Для развития координации в упражнениях для рук и ног следует учитывать нарастание сложности. Кроме того, нужно давать упражнения, в которых как бы изолированно тренируются руки, или ноги, или

туловище, а затем постепенно вводить упражнения, объединяющие движения рук, ног и туловища. Вначале обучения дается сочетание из двух звеньев (например, поднять руки и подняться на носки), затем из трех и более звеньев (например: из и. п. – основная стойка стоя, руки вверх, наклонить туловище, отводя руки в стороны и отводя назад вверх ногу) и, наконец, очень полезны и приносят хороший результат в обучении и совершенствовании такие упражнения, в которых происходит смена направлений частей тела (например, правая рука в сторону-вверх, в сторону-вниз; то же выполняет левая рука; или выполнение поочередно: правая — в сторону, левая — в сторону, правая — вверх, левая—вверх и т.п.). [12]

Постепенность в усложнении упражнения или группы упражнений, разнообразие движений, ускорение темпа — все это необходимые условия для развития координации. Координация движений невозможна без пространственной ориентировки, она является необходимым компонентом любого двигательного действия. В общеразвивающих упражнениях пространственные ориентировки развиваются быстро, так как здесь одновременно участвуют зрительные и кожно-мышечные ощущения, в то же время упражнения сопровождаются пояснениями, указаниями, командами руководителя. Наилучшие результаты дает комплексная работа нескольких анализаторов первой сигнальной системы в сочетании со второй.[14]

Несколько этапов овладения координационными навыками.

На первом этапе происходит овладение пространственными ориентировками, изменение положения отдельных частей тела должно проходить под контролем зрения.

На втором этапе детям может быть доступно словесное обозначение различных направлений, но все это по отношению к частям тела самого ребенка.

И только на третьем этапе дети могут определять направление по отношению к предметам, к другим людям, в пространстве. Появляются представления о направлении движения по словесному описанию до его

выполнения. Таким образом, для развития пространственных ориентировок целесообразно давать следующую последовательность общеразвивающих упражнений.

1. Движения рук, так как они наиболее управляемы, находятся в максимальном поле зрения ребенка (разные варианты упражнений с вытягиванием рук вперед, помахиванием перед собой и пр.).
2. Движения рук, находящихся частично в поле зрения (поднимание вверх, в стороны, назад — со сгибанием, вращением в суставах — в каком-либо одном направлении).
3. Движения туловища в лицевой, боковой и затем горизонтальной плоскости.
4. Движения ног вперед, в стороны, назад.
5. Движения разных частей тела по направлению к каким-либо конкретным предметам, затем по слову в названном направлении (например, повороты в стороны к окну, к двери, затем направо, налево).
6. Движения разных частей тела по направлению к другому ребенку (например, стоя в колонне, поднимать руки с мячом, передавать его сзади стоящему).
7. Движения любой части тела с постепенно повышающимися требованиями к точности направления, амплитуды и скорости ориентировки (например, развести руки в стороны, немного выше уровня плеч, выставить прямую ногу вперед с поворотом носка в сторону; то же — в другую сторону; затем выполнить в ускоренном темпе). [23]

Временными ориентировками дети овладевают с большим трудом, чем пространственными. Процесс овладения ими может быть длительным. Большинство общеразвивающих упражнений активно влияет на развитие временных ориентировок, так как они проводятся в определенном темпе и ритме, в этом направлении хорошо проходит освоение движений под музыку и музыкально ритмические упражнения. Для развития временных ориентировок целесообразно давать упражнения в следующем порядке: [23]

1. Упражнения, которые проводятся в сопровождении слов руководителя. При этом указания, команды и паузы выдерживаются в определенном ритме. Акцент делается на самом движении (присели вниз, выпрямились; наклон в сторону; встали прямо и т.д.).
2. Упражнения в сопровождении музыки с ритмом.
3. Наряду с упражнениями под музыку даются упражнения под счет с четким ритмическим рисунком.

Развитие координационных способностей непосредственно связано с совершенствованием пространственных и временных ориентировок, так как этим определяется умение быстро перестраивать и менять двигательную деятельность в соответствии с внезапно меняющейся обстановкой или условиями. В этих упражнениях предъявляются повышенные требования к вниманию, сообразительности, скорости реакции, так как условия могут меняться быстро, неожиданно. [18]

На развитие и совершенствование координации, из общего количества общеразвивающих упражнений, наибольшее влияние оказывают следующие упражнения:

1. Упражнения с предметами (мячи, скакалки, гимнастические палки, теннисные мячи и пр.).
2. Упражнения в которых есть быстрая смена положения или позы (например, перевернуться вокруг себя в одну сторону, в другую; сесть, встать меняя положение рук; из положения сидя с вытянутыми ногами лечь на живот (спину).
3. Упражнения, требующие согласованных действий, двух или нескольких детей (например, упражнения в парах, сидя друг против друга, упражнения подгруппами с большими гимнастическими обручами, мячами, с длинными палками, в колонне — при передаче мяча и т. д.).

Упражнения на координацию зависят от наличия двигательного опыта детей, который зависит и от качества обучения, от уровня координации в выполнении простых, изолированных, а также сложных комбинаций движений.

В работе с детьми младшего дошкольного возраста используются лишь несложные простые упражнения, но их количество и разнообразие должно быть объемным. Быстрые темпы развития моторики у детей позволяют применять эти упражнения в среднем и, в особенности, в старшем дошкольном возрасте, а так же использовать для усложнения. [18]

Понятие координация и ловкость движений невозможны без развития функции равновесия, она определяется положением центра тяжести тела над площадью опоры. Чем меньше площадь опоры, чем выше центр тяжести от площади опоры, тем труднее сохранить равновесие. Равновесие зависит и от силы инерции предшествующего движения, в особенности, если далее следует статическая поза. Например, после нескольких вращений трудно сохранить равновесие, еще труднее после этого остановиться в неподвижном положении.[18]

На функцию равновесия наибольшее влияние оказывают выполнение следующих общеразвивающих упражнений:

1. Приседание на носки с прямой спиной, поднимание на носки с близко расположенными ступнями ног, с опорой и без.
2. Отведение и приставление вперед, в сторону, назад одной ноги с опорой на другую ногу (поочередно), сначала с опорой на руку, а потом без опоры.
3. Поднимание на носок одной ноги с опорой на другую руку; то же — с закрытыми глазами; то же — с задержкой на одной ноге.
4. Прыжки с поворотами (прыгнуть в обруч, сделав поворот, и выпрыгнуть из него; стоя повернуться вокруг себя, остановиться; то же — в другую сторону; то же — повернуться два раза и т.д.).
5. Различные упражнения на уменьшенной площади опоры (на скамейке, стоя на кубе, присесть и выпрямиться; стоя на бруске на одной ноге, выполнить присед и выпрямиться). [18]

1.5. Подвижная игра. Характеристика, классификация. Методика применения для развития координационных способностей.

Определение понятия подвижная игра заключается в том, что это игры, где используются естественные движения, и достижение цели не требует высоких физических и психологических напряжений от ребенка.

Регулярное и систематическое включение подвижных игр на физкультурных занятиях, на прогулке, в повседневной деятельности ребенка способствует освоению "школы движений", включающей весь комплекс жизненно важных навыков. Под освоением и их воздействием интенсивнее развиваются все физические качества детей. А так же параллельно и одновременно развиваются способности детей к анализу и принятию решений, что очень положительно сказывается на формировании умственной деятельности и мышления вообще. С развитием возрастных особенностей детей содержание подвижных игр усложняется: от подражательных движений дети переходят к играм, содержание которых составляют различные формы бега, прыжков, метания, лазания, перелезания и комбинирования этих действий [35]

В играх одновременно усложняются взаимоотношения между детьми. Они приучаются к согласованным действиям и взаимодействиям, когда каждый или группа детей выполняют отведенную им роль. Игры могут проводиться как часть занятия и в других формах физического воспитания.

Все подвижные игры направлены на решение определенных задач в физическом развитии и воспитании:

I. Образовательные задачи.

Формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков.

Пять групп двигательных умений и навыков:

- умения и навыки, с помощью которых человек перемещает себя в пространстве (ходьба, бег, плавание, ходьба на лыжах);

- навыки управления статическими позами и положениями тела при передвижениях (стойки, исходные положения, различные позы, строевые упражнения и т.д.)
- умения и навыки выполняет различные движения с предметами (мячи, скакалки, ленты, гантели, палки)
- навыки управления движениями рук и ног в сочетании с движениями в других званиях тела (кувырки, перевороты, подъемы, висы, упоры, равновесия);
- умения выполнять комплексные движения для преодоления искусственных препятствий (прыжки опорные, лазание, прыжки в длину и высоту).

II. Воспитательные задачи.

1. Воспитание потребности и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышение работоспособности и укрепления здоровья. Решение данной задачи предусматривает создание необходимых предпосылок к самостоятельным физкультурным занятиям детей
2. Стимулирования положительной мотивации к физической культуре.
3. Формирование основ правильной техники выполнения жизненно важных двигательных умений и навыков.
4. Формирования организационно-методических умений, дающих возможность правильно построить ребенку свое самостоятельное занятие, дозировать нагрузку, применять адекватный метод воспитания физических качеств, осуществлять простейший самоконтроль.
5. Воспитание личностных качеств (эстетических, нравственных, содействие развитию психических процессов).

III. Оздоровительные задачи:

1. Укрепление здоровьем, содействие нормальному физическому развитию: формирование правильной осанки развитие различных групп тела, правильное и своевременное развитие всех систем организмом и их функций, укрепление нервной системы активизация обменных процессов;

2. Обеспечение оптимального для каждого возраста и пола гармоничного развития физических качеств. В старшем дошкольном возрасте необходимо обращать внимание на всестороннее развитие физических качеств, однако акценты делаются на воспитание координационных способностей, а также быстроты движения, добавляется скоростная подготовка, не связанная с предельными напряжениями силового компонента;

3. Повышение сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды, при любой возможности физкультурные занятия, в том числе и занятия физической культурой, целесообразно проводить на свежем воздухе, а не в зале;

4. Повышения общей работоспособностей и привитие гигиенических навыков, эти задачи требуют, чтобы дошкольники ежедневно выполняли физические упражнения, принимали водные, воздушные, солнечные процедуры, соблюдали режимы занятий и отдыха, сна, полноценного питания так как именно в этот период осуществляется наиболее интенсивное развитие всех систем и функции организма. [36]

Все подвижные игры, способствующие развитию координационных способностей в определённой последовательности, с постепенным усложнением заданий должны включаться в физкультурные занятия, самостоятельную двигательную деятельность на прогулке, в спортивных праздниках и развлечениях. [18]

Наилучшие условия для совершенствования координационных способностей создаются в разнообразных подвижных играх: ребенок должен проявлять быстроту, сообразительность, увертливость, умение ловко двигаться между предметами, инициативу при неожиданных изменениях ситуации, используя благоприятные моменты для этого с помощью пространственной и временной ориентировки. Самый важный момент научиться взаимодействию со сверстниками. [36]

Для совершенствования координации целесообразно использовать игры с предметами (скакалкой, мячами, обручами, палками и т. п.). Очень полезны использовать игры совместные вдвоем или небольшой группой с мячами, обручами, шестами, шнуром и др. Задача развития ловкости требует систематической смены упражнений или выполнение их в разных вариантах для поддержания новизны и повышения координационной трудности. Чем больше у ребенка накапливается двигательных навыков, тем легче идет усвоение новых движений и совершенствуется ловкость. [36]

В физкультурных занятиях и игровой деятельности можно использовать эстафеты с изменением положения старта: бег из усложненных стартовых положений (сидя, сидя на карточках, стоя на одном колене и др.).

В играх, выполняя задания по сигналу, ребенок может самостоятельно изменять характер движения, его быстроту в зависимости от изменений ситуации (например, действие водящего при ловле, догонялках и т. д.). Правильная и быстрая двигательная реакция ребенка будет определяться умением быстро выбрать направление и скорость движущегося предмета или водящего, с учетом расстояния и времени его приближения. Это требует определенного развития подвижности нервных процессов и содействует их совершенствованию, а также некоторых пространственных, временных и глазомерных оценок. Все это позволяет ребенку правильно ориентироваться в изменяющейся обстановке.

Примером подвижных игр, способствующих развитию координации, являются такие: «Пожарные», «Самый меткий», «Собери ленты», «Кот и мыши», «Перелет птиц», «Не дай мяч водящему», «С кочки на кочку», «Ловля бабочек» и др. Совершенствование статического равновесия можно в таких играх: «Морская фигура», «Замри», «Зеркало», «Совушка Сова». Умение быстро менять деятельность можно развивать в эстафетах с различными препятствиями.

Для развития способности ориентироваться в пространстве использовались подвижные игры: «Постройся быстро в колонну», «Тройки,

четвёрки», «Пилоты», «Найди себе пару», «Шишки, жёлуди, орехи»; ведение мяча по различным разметкам и линиям; эстафеты, включающие ходьбу и бег с преодолением различных препятствий и т. д.

1.6. Ритмическая гимнастика, как средство развития координационных способностей старших дошкольников.

Ритмическая гимнастика - это разновидность общей гимнастики, определенной системы упражнений, которая дает детям бодрость, здоровье, мышечную радость, повышает тонус и способствует укреплению нервной системы. В ритмическую гимнастику может входить неограниченный выбор движений, воздействующий на все части тела, на развитие всех физических качеств, таких как: ловкость, гибкость, выносливость, пластичность. Положительные эмоции вызывают стремление выполнять движения энергичнее, что усиливает их воздействие на организм. В ритмическую гимнастику сегодня входят многие средства художественной гимнастики, общеразвивающих упражнений, свободная пластика, суставная гимнастика, элементы современного и классического танца, простые элементы акробатики. Ритмическая гимнастика, определена в физическом воспитании как часть более широкого понятия – аэробика.

В ритмическую гимнастику входят все физические упражнения, при выполнении которых организм потребляет большое количество кислорода. Что стимулирует укрепление сердечной и дыхательной деятельности, с помощью циклических движений - бега, прыжков, танцев. Кислород очень необходимый элемент существования живой материи. Детям же кислород, в силу роста важнее, чем взрослым. Физиологические особенности дошкольников подтверждают это положение. Интенсивность окислительных процессов в организме ребенка выше, чем у взрослого, а поэтому потребность ребенка в кислороде больше. Дыхательный аппарат шестилеток еще несовершенен, в связи с этим дыхание поверхностное и учащенное, не

обеспечивающее должного потребления кислорода. Ритмическая гимнастика как раз и тренирует дыхательную систему и обеспечивает организму ребенка необходимым количеством кислорода.

Ритмическая гимнастика – имеет оздоровительно-развивающее направления в гимнастике. По содержанию, а так же по используемым средствам ритмическая гимнастика несет своеобразный синтез гимнастики и йоги. Огромное разнообразие движений, которые выполняются в различных плоскостях пространства, способствует совершенствованию двигательной памяти и координационных способностей. Отличительные признаки ритмической гимнастики заключаются в танцевальной манере выполнения упражнения. Они способствуют быстрому переходу организма от сна к бодрствованию, настраивают центральную нервную систему на рабочий ритм, подготавливают весь организм к предстоящей активной деятельности. Свобода, естественность, отсутствие всякого напряжения - вот что должно быть характерно при выполнении детьми музыкально-ритмических движений. Это сложная задача, но вполне осуществимая, если в своей работе с детьми педагог будет учитывать следующие принципы: комплексное решение основных задач физического воспитания, систематичность, постепенность, последовательность, повторность.

На шестом году жизни ребенок физически крепнет во всех направлениях, становится более подвижным, успешно овладевает основными движениями, у него хорошая координация движений при ходьбе, беге, прыжках. Совершенствуются процессы нервной высшей деятельности: развивается способность анализировать, обобщать, делать простейшие умозаключения, улучшается произвольная память. Дети 5-6 лет способны осмыслить указания педагога и, опираясь на имеющийся опыт, без показа выполнить некоторые музыкально-ритмические задания, а впоследствии самостоятельно комбинировать различные движения под музыку. [37]

Ритмические упражнения помогают ребенку научиться владеть своим телом, координировать движения. К концу года, 6-летки имеют большой запас основных танцевально-ритмических движений. Все это создает благоприятную почву для последующей работы педагога в старшей группе.

Главными задачами физического воспитания детей является укрепление организма, развитие и совершенствование движений. Выполнение физических упражнений под музыку является наиболее эффективной формой создания у детей правильного понимания характера движений. Для дошкольного возраста упражнения, выполненные с музыкальным сопровождением, являются основными, базовыми при овладении двигательной культурой, так как они способствуют формированию правильной осанки, красивой походки, развитию ритмичности и музыкальности, координации движений.

Чтобы комплекс ритмической гимнастики был хорошо усвоен необходима предварительная работа по разучиванию в определенной последовательности. Условно этот процесс можно разделить на три этапа.

Первый этап - подготовительный.

На это этапе главная задача состоит в том, чтобы создать представление о движениях, дать сведения о характере музыки, о способах выполнении. Педагог демонстрирует комплекс полностью, обращает внимание на новые упражнения к изученным ранее.

Второй этап – основной.

Этот этап предполагает осмысленное освоение упражнений под музыку, учитывая темп музыки, характер ее, выразительность. Педагог следит за выполнением, исправляет ошибки, работая индивидуально. На этом этапе дети должны полностью овладеть всеми движениями, входящими в

комплекс под музыку с учетом темпа. Необходимо учитывать следующие требования:

- показ должен быть зеркальным;
- сложные упражнения разучиваются поэтапно;
- рекомендуется частичный показ и словесные указания.

Третий этап – заключительный.

Работа педагога направлена на совершенствование движений с учетом изменения музыкального темпа, оттенков музыки, выразительности движения. На данном этапе дети выполняют комплекс самостоятельно.

Средствами ритмической гимнастики могут быть:

- упражнения из различных видов гимнастики (спортивной, акробатики, основной);
- основные виды движений (ходьба, бег, прыжки, элементы лазания);
- упражнения с различными предметами (мяч, обруч, скакалка, платок, гимнастическая палка и т.д.), и на гимнастических снарядах (скамейка, бревно, гимнастическая стенка);
- элементы аэробики, народного и современного танца;
- элементы хореографии;
- логоритмические упражнения и игры;
- дыхательная гимнастика.

По исследованиям Мануйловой Т.П. дети даже в раннем возрасте стремятся ритмично двигаться под музыку. Это связано с естественной потребностью детей в движениях. Любые движения малыши выполняют

непринужденно, если они сочетаются с музыкой и элементами игр. Ритмическая гимнастика вызывает у детей радостные чувства, способствует эстетическому воспитанию. Как показывает практика, ритмическая гимнастика доступна даже детям 3-4 лет, а дети 5-6 лет способны четко, красиво, естественно, качественно выполнять упражнения, меняя характер движений в соответствии с темпом и ритмом музыки. [37]

Глава 2. Организация и методы исследования

2.1. Организация исследования

Педагогический эксперимент проводился на базе Филиала Муниципального Автономного Дошкольного Образовательного учреждения детский сад комбинированного вида №42 «Огонек» - детский сад «Улыбка» №51. Работа проводилась с 1.10.2016 по 30.04.2017. В проведении педагогического эксперимента принимали участие дети из старших групп:

1. Экспериментальная (10 человек)
2. Контрольная (10 человек)

Направленность физкультурных занятий состояла в развитии координационных способностей у старших дошкольников.

Обе группы занимались по «Программе обучения и воспитания в детском саду» под редакцией М.А. Васильевой, В.В.Гербовой, Т.С. Комаровой (2004 год), однако в экспериментальной группе на занятиях, на прогулках, на физкультурных праздниках применялись комплексы физических упражнений, комплексы ритмической гимнастики и подвижные игры, направленные на развитие координационных способностей.

Педагогический эксперимент состоял из двух этапов:

1 этап (октябрь 2016 года) – на начальном этапе исследования была проанализирована научно-методическая литература, поставлена цель и задачи исследования, получена информация о каждом занимающемся, проведено первоначальное тестирование физической подготовленности дошкольников по координационным способностям. Произведено внедрение комплексов упражнений, комплексов ритмической гимнастики и подвижных игр в учебно-воспитательный процесс старших дошкольников экспериментальной группы.

2 этап (апрель 2017 года) - проводилось контрольное тестирование уровня координационных способностей старших дошкольников контрольной и экспериментальной групп, полученные данные анализировались, формулировались выводы и заключения. Занятия проводились 3 раза в неделю по 30 минут. Подвижные игры проводились на прогулках, в самостоятельной деятельности детей, на физкультурных праздниках и развлечениях.

2.2. Методы исследования

Целью данной работы является: выявление наиболее эффективных средств и методов развития координационных способностей у старших дошкольников на физкультурных занятиях, по средствам подвижных игр, физических упражнений и ритмической гимнастики.

Для решения поставленной цели были определены следующие задачи:

1. Провести анализ научно-методической литературы по теме исследования;
2. Составить комплексы физических упражнений, подобрать подвижные игры и комплексы ритмической гимнастики, направленные на развитие координационных способностей у старших дошкольников на физкультурных занятиях на прогулках и в самостоятельной деятельности детей;
3. Экспериментально доказать эффективность или не эффективность составленных комплексов физических упражнений, ритмической гимнастики и подобранных подвижных игр, направленных на развитие координационных способностей у старших дошкольников.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы:

- метод анализа и обобщения научно-методической литературы.

В ходе анализа литературных источников было выявлено, что для развития координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет) используют равномерные методы, переменные методы, методы повторного и вариативного (переменного) упражнения, а также игровой и соревновательный методы;

- педагогические тестирования;
- педагогический эксперимент;
- метод математико-статистической обработки данных.

Анализ и обобщение научно-методической литературы позволили выявить анатомо-физиологические особенности старших дошкольников, дать определение координационным способностям и определить их виды, раскрыть основные средства и методы развития координационных способностей, раскрыть суть методики развития координационных способностей у дошкольников.

Данный метод был использован на начальном этапе исследования и выступил в качестве теоретической базы применения комплексов физических упражнений, комплексов ритмической гимнастики и подвижных игр, на занятиях в экспериментальной группе. В физкультурно- оздоровительную работу с экспериментальной группой включились специальные комплексы упражнений, комплексы ритмической гимнастики и подвижные игры (Приложение 1), вносилась корректировка в содержание физкультурных занятий по времени и интенсивности выполнения.

Педагогическое тестирование проводилось два раза в год, во время проведения физкультурных занятий. Для определения уровня координационных способностей у детей применялись следующие тесты:

Тест 1 - Метание мяча в цель.

Тестирование выполняется на спортивной площадке или в спортивном зале. Метание мяча в вертикальную цель производится с расстояния 6 м, в закрепленный на стене гимнастический обруч (диаметр обруча 90 см). Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола. Метание выполняется теннисными мячами. Ребенку предоставляется право выполнить пять бросков. По команде ребенок подходит к линии броска и из исходного положения стоя выполняет метание одной рукой. Ребенок имеет право менять руку во время бросков. Нельзя заходить за линию броска. Если это происходит, то бросок не засчитывается. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем. При попадании в обод обруча бросок засчитывается как попадание. Время на выполнение задания не ограничивается.

Тест 2 - Челночный бег 3х 10 метров.

Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «марш» (в этот момент руководитель включает секундомер) ребенок трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.). Ребенок обегает каждый кубик, не задевая его. Первый и последний кубики стартовый и финишный соответственно.

Фиксируется общее время бега.

Тест 3 - Бег «змейкой».

Тест проводится на спортивной площадке или в зале длиной не менее 15 м. Отмечается линия старта, которая является одновременно и линией финиша. От линии «старта» на расстоянии 5 м кладутся 2 больших мяча, от них на расстоянии 3 м еще 2 больших мяча параллельно первым и еще 2 мяча на таком же расстоянии. Таким образом, дистанция делится на 3 зоны. Расстояние между мячами 2 м. Необходимо указать направление движения стрелками.

По команде «На старт!» ребенок становится позади линии старта, По команде «Марш!» ребенок бежит «змейкой» в направлении, указанном стрелкой между мячами и финиширует. Руководитель выключает секундомер только после того, как ребенок пройдет всю дистанцию. Время измеряется с точностью до 1/10 с. Тест проводится одним ребенком 2 раза и фиксируется лучший результат. Если ребенок задел мяч или столкнулся с места, сбился с курса или упал, тест проводится заново.

Ребенком тест выполняется после показа.

Тест 4 – Подбрасывание и ловля мяча. (по М.А. Руновой, 1998)

В этом тесте определяется скоординированность действий рук при подбрасывании и ловле мяча.

Тестирование проводится в спортивном зале. Ребенок с мячом в руках встает в обруч. По команде «Марш!» ребёнок подбрасывает мяч вверх и не выходя из обруча, старается поймать его. Ребенок подбрасывает и ловит мяч двумя руками, не прижимая его к груди. Как только ребенок сошел с места или не поймал мяч, счет останавливается и фиксируется результат.

Тест 5 – «проба Ромберга».

Цель данного теста – определение статического равновесия.

Испытуемый принимает исходное положение стойка на одной ноге, другая согнута в колене и максимально развернута. Ее пятка касается подколенной чашечки опорной ноги. Руки на поясе, голова прямо. По команде «Готов» испытуемый закрывает глаза, а руководитель включает секундомер.

Средний результат удержания положения «равновесие» в секундах из трех попыток.

Общие указания и замечания. Дается опробование теста. Опорная нога должна быть прямой, а бедро как можно больше отведено. Секундомер выключается сразу же в момент потери равновесия: схождение с места, приподнимание на пальцах ноги, переход на двойную опору, падение. При выполнении теста необходима страховка.

Целью педагогического эксперимента было - определить эффективность применяемого комплекса упражнений, подвижных игр и комплексов ритмической гимнастики, направленных на развитие координационных способностей у старших дошкольников на физкультурных занятиях. На основании этого работа в контрольной и экспериментальной группах различалась.

Контрольная группа занималась по общепринятой методике. Физкультурные занятия три раза в неделю, одно занятие на свежем воздухе, утренняя гимнастика и спортивные развлечения.

Расписание физкультурных занятий, утренней гимнастики и спортивных развлечений для детей экспериментальной группы было таким же, как и у контрольной группы. В содержание физкультурных занятий экспериментальной группы были включены специально составленные комплексы упражнений, комплексы ритмической гимнастики и подвижные игры, направленные на развитие координационных способностей у старших дошкольников. В них входили такие игры и игровые упражнения:

1. Игровые упражнения и задания для развития умения ориентироваться в пространстве;

- бег с перепрыгиванием через препятствия различной высоты (кубики, гимнастические палки, «ручейки», т.п.),

- бег на скорость с изменением направления движения (челночный бег на различные расстояния с переносом предметов, касанием линии или об беганием предмета),

- взобраться вверх на четвереньках с помощью рук по наклонной лестнице,

- пролезание между рейками лестницы, «змейкой»,

- подвижные игры: «Быстро в колонну становись», «Тройки, четвёрки, пятерки», «Пилоты», «Найди себе пару», «Шишки, жёлуди, орехи» ,

- ведение мяча по различным ориентирам, разметкам и линиям;

- ходьба и бег с преодолением препятствий (пролезание в тоннель, в обруч, перелезание через препятствие и т.д.).

Для овладения ориентировки в пространстве использовались подвижные игры и эстафеты:

Эстафета «Гусеница».

Цель игры: развить координацию движений в пространстве.

Ход эстафеты. Все дети делятся на две команды. Команды выстраиваются в колонны друг за другом следующим образом: правая рука каждого последующего игрока лежит на правом плече предыдущего, а левой рукой он поддерживает левую ногу стоящего впереди. По сигналу руководителя, от стартовой линии колонны начинают движение по дистанции. Побеждает та команда, которая пройдет дистанцию первой.

Игра «Меткий стрелок»

Цель игры: развить координацию движений, быстроту реакции, меткость.

Инвентарь: кольца (диаметр 20-30 см) для набрасывания, подставки для набрасывания.

Ход игры. Игроки делятся на команды в зависимости от числа подставок для набрасывания. Команды располагаются на расстоянии 1-2-3 м от подставок для набрасывания. У каждого игрока имеется по несколько колец. Каждый игрок набрасывает кольца на подставку, от стартовой линии. Задача команды — набросить как можно больше колец. Команда победительница определяется по наибольшему количеству колец на подставке.

Игра «Попади в корзину»

Цель игры: развить координацию движений, ловкость и глазомер.

Инвентарь: мячи для метания, корзины, разметка.

Ход игры. На игровой площадке или в спортивном зале устанавливают корзины для мячей, по количеству корзин дети делятся на команды, расстоянии 2-3-4 м от корзин проводится черта, обозначающая место, с которого дети выполняют броски. У каждого игрока — по мячу. Задача команды — забросить как можно больше мячей в корзину. Команда победительница определяется по наибольшему количеству мячей в корзине.

Подвижная игра «Вышибалы»

Цель игры: развить координацию движений, быстроту реакции.

Инвентарь: мяч.

Ход игры. Два или более игроков занимают места напротив друг друга, в длину спортивной площадки или спортивного зала— это «вышибалы». Остальные игроки располагаются между ними, на середине. «Вышибалы» должны постараться мячом попасть в игроков. Игроки же должны как можно дольше продержаться в игре, убегая от мяча и возвращаясь на свое место в игре.

2. Упражнения, подвижные игры, эстафеты, для развития статического равновесия, увеличения времени сохранения позы;

- прыжки с поворот на 90° и 180 °,
- прыжки в стороны с продвижением вперед,
- упражнения; «Ласточка», «Цапля», «Фламинго», «Дерево»,
- упражнения на ограниченной площади опоры (стоя на кубе, ходьба по скамейке, ходьба по узкой скамейке, ходьба по бревну),
- упражнения; «Ласточка», «Цапля», на ограниченной площади опоры (на кубе, на скамейке, на гимнастическом бревне),
- комплекс упражнений на уменьшенной площади опоры (стоя на кубе, присесть и выпрямиться; стоя на бруске на одной ноге, вытянуть другую ногу вперед);
- игровые задания: «Не теряй равновесия», «Ходьба и бег с грузом на голове», «Морская фигура».

Подвижная игра «Канатоходец».

Цель игры: развить координацию движений, ловкость.

Инвентарь: мел.

Ход игры. Мелом на игровой площадке рисуют тропу канатоходца (ширина тропы чуть больше стопы ребенка). Задача каждого, игрока: пройти дистанцию как можно быстрее и не оступиться.

Подвижная игра «Совушка»

Цель игры: развить статическое равновесие, быстроту реакции.

Ход игры. В начале игры выбирается «Совушка», которая должна сидеть в гнезде (специально отведенном месте). Гнездом может быть что угодно: стул или начерченный на земле круг. Все остальные участники игры в произвольном порядке располагаются на противоположной стороне игровой площадке. По сигналу ведущего: «День наступает – все оживают», дети бегают, прыгают по площадке, изображая всевозможных зверей, птиц или насекомых. А «Совушка» в это время спит в своем гнезде. Далее звучит следующая команда ведущего «Ночь наступает – все засыпают», в этот момент все дети должны замереть в определенной позе, в которой они оказались во время звучания команды. Сова в это время просыпается и вылетает на охоту. Она должна искать игроков, которые пошевелились, и увести к себе в гнездо. Все пойманные совой игроки в последующих раундах становятся совами и все вместе по команде вылетают на охоту.

Игровые упражнения:

1.«Попробуй и ты».

Выполнение. Вытяните вперед руку с раскрытой ладонью. Прижмите к ладони мизинец, остальные пальцы должны быть развернуты.

3. Упражнения, где выполнение заданий исключает зрительный анализатор:

- подвижные игры: «Жмурки», «Колокольчик», «Хвостики».

Подвижная игра «Слепой петух»

Цель игры: развить координацию, ориентировку в пространстве.

Инвентарь: повязка.

Ход игры. Эта игра очень похожа на простые жмурки. Выбранный водящий, в этой игре, сидит на скамейке, дети отходят от него со словами: «Прощай слепой петух» и разбегаются в разные стороны по площадке, которая отмечена заранее, за границы площадки игрокам выбегать нельзя. Водящий с расставленными руками в стороны бежит и ловит игроков.

4. Упражнения для развития чувства ритма:

- использование танцевальных шагов, логоритмические упражнения («Осторожный снег», «Ножки», «Лягушки» и др.);
- ритмическую гимнастику «Ки-ко», «Аэробика», «Марш»;
- перестроения в ходьбе и на месте (повороты прыжком на месте, перестроение на месте с расчетом в две, три шеренги, перестроение в движении в две, три колонны);
- упражнения на регуляцию мышечного тонуса, на развитие умения напрягать и расслаблять определенные группы мышц;
- игровые движения под музыку: «Цыганочка», «Хлопушки», «Сбор грибов».

Игра «Солнышко и тучка»

Цель игры: развитие мышечного тонуса, умение напрягать и расслаблять мышцы рук, ног, спины.

Цель игры: Дети располагаются на полу в свободном положении. Ведущий говорит: «Представьте себе, что вы загораете на солнышке (лечь на пол развести в стороны руки и ноги, расслабиться). Но вот солнце зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек, чтобы согреться (мышечное напряжение, задержать дыхание). Солнышко вышло из-за тучки, стало жарко – все расслабились (на выдохе)».

Логоритмическая игра «В лес пойдем»

Цель игры: развивать чувство ритма выполняя движения вместе с проговариванием слов.

Ход игры.

В лес с ребятами пойдём (ходьба по кругу),

И грибы мы соберём, (наклоны)

Я с друзьями в лес приду (ходьба на месте),

И грибы там соберу (наклоны вперёд).

Дождик как-кап-кап прошёл, (хлопки ладонями по коленям)

И грибы не обошёл, (бег на месте)

Теперь выросли они, (подняться на носки, руки вверх)

Их насобираем мы. (хлопки в ладоши)

Проговаривая, это стихотворение, дети могут самостоятельно придумывать движения. У них развивается не только память, но и фантазия. Упражнение можно предложить с музыкальным сопровождением.

5. Для развития способности быстро и целесообразно перестраивать двигательную деятельность в связи с внезапно меняющейся обстановкой;

- подвижные и спортивные игры («Третий лишний», «Голова и хвост», «Все за ведущим!», «Кто быстрее?», «Колдуны», «Ловишка с мячом», «Дружные тройки»);

- пролезание, перепрыгивание под шнуром и через шнур;

- игры - эстафеты («Эстафета с гимнастической палкой», «Эстафета с прыжками “по кочкам”», «Челночная передача мяча» и т. д.).

Подвижная игра «Удочка»

Цель игры: развить координацию движений, реакцию.

Инвентарь: толстая веревка, шнур или скакалка.

Ход игры. Выбирается водящий, который встает в центре игровой площадки. Остальные игроки встают вокруг него на расстоянии (длина

веревки). Водящий вращает веревку по кругу над полом, а игроки подпрыгивают вверх, поджимая ноги, так, чтобы ноги не касались веревки или скакалки. Тот игрок, который не успел подпрыгнуть и задел веревку или скакалку, становится водящим.

Подвижная игра «Поймай комара».

Цель игры: развить координацию движений, быстроту реакции. Необходимые материалы и наглядные пособия: палка длиной 1 м, к которой на шнуре подвязан макет комара, изготовленный из картона.

Ход игры: Игроки становятся в круг. Руководитель располагается в центре, держа в руках палку с прикрепленным с помощью шнура комаром. Он водит комаром над головами детей, которые в это время стараются его поймать.

Подвижная игра «Куры в огороде»

Цель игры: развить координацию движений, быстроту реакции.

Инвентарь: кубы или рейки для ограждения небольшого пространства, которое будет огородом. В центре огорода поставить стул или чертиться небольшой круг.

Ход игры: Выбирается водящий — "сторож", он располагается на стуле в центре огорода или в очерченном круге. Остальные игроки — "куры", которые находятся за пределами огорода.

Ведущий говорит:

Куры вышли погулять,

Свежей травки поклевать. (игроки-куры ходят по кругу с наклонами)

Куры влезли в огород.

Берегись, честной народ! (игроки-куры пробираются в огород и начинают там бегать).

Ведущий говорит: "Сторож идет!" - водящий встает со стула или выходит из круга и старается поймать "кур", которые убегают от него. Если сторож ловит игрока, то они меняются.

Подвижная игра «Скворечники»

Цель игры: развить координацию движений, реакцию.

Инвентарь: в качестве скворечников можно использовать стулья, можно разложить обручи, а можно начертить мелом небольшие круги, которые будут выполнять функцию домиков.

Ход игры: Выбирается водящий. Скворечники располагаются по всей игровой площадке. Их должно быть на один меньше, чем участников игры. Все участники игры, включая водящего, свободно передвигаются по игровой площадке под музыку. Как только музыка прекращает, все игроки стремятся заляпать любой скворечник. Водящий также занимает любой свободный скворечник. Тот ребенок, который остался без скворечника, становится водящим.

Игра «Зайчик»

Цель игры: развить координацию, память, внимание, аналитическое мышление.

Инвентарь: плакат или большая картинка, на которой изображен заяц, морковка (можно использовать пластмассовую или сделать ее из бумаги).

Ход игры: На плакате в районе рта зайца вырезается отверстие, затем нужно вырезать еще несколько отверстий в разных местах плаката. Во время игры рисунок вешается на стену или какой-нибудь стенд. Выбирается участник, ему завязывают глаза и дают в руки морковку. Затем несколько раз его крутят вокруг своей собственной оси и подводят к рисунку. Задача участника — вставить морковку зайцу в рот.

Подвижная игра «Мышеловка»

Цель игры: развить координацию движений, умение менять двигательные действия.

Ход игры: Все дети делятся на две равные группы. Первая группа образует круг — мышеловку. Остальные изображают мышей. Они находятся за кругом.

Дети, первой группы, берутся за руки и идут по кругу то влево, то вправо, со словами:

Ах, как мыши надоели,
Все погрызли, все поели,
Берегитесь же, плутовки,
Доберемся мы до вас.

Вот поставим мышеловки.

Переловим всех за раз!

Вторая группа детей ходит за кругом.

По окончании слов дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. «Мыши» вбегают в мышеловку и тут же выбегают в другую сторону. По слову руководителя «хлоп!» дети, стоящие по кругу, опускают руки и приседают — мышеловка считается закрытой. Мыши, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Они тоже становятся в круг (размер мышеловки увеличивается). Когда большая часть мышей поймана, дети меняются ролями и игра повторяется.

Указания к игре. Руководитель следит за тем, чтобы дети произносили стихи выразительно, делая логические ударения.

Игровые упражнения:

1. «Делай одновременно».

Выполнение. Одновременно отбивайте носком одной ноги два удара, а носком другой - три.

2.«Вращай одновременно».

Выполнение. Вращать справа налево руку и одновременно ногу в противоположную сторону

3.«Вращай еще раз, но одновременно»

Выполнение. Детям предлагается правой ногой крутить «от себя», а правой рукой крутить к «себе». Другой вариант: - левой рукой хлопать себя по голове, одновременно правой рукой гладить свой живот справа налево и слева направо. Вариант с другими движениями - левой рукой как бы забивать гвоздь молотком, а правой гладить что-то утюгом.

4. «Послушай, поверь и себя проверь»

Выполнение. Ведущий предлагает игрокам сделать следующее упражнение: положить руки на колени, по команде хлопнуть в ладоши, потом правой рукой взяться за нос, а левой за правое ухо. Потом опять хлопнуть и поменять руки. А вот еще одно упражнение: по команде отдать честь правой рукой, а левой показать «во! », потом по команде поменять рук.

6. Упражнения и игры для развития способности к произвольному мышечному расслаблению;

- элементы логогимнастики («Шалтай-болтай», «Конкурс лентяев», упражнения на расслабление «Волшебный сон»),

- игровые упражнения («Саранча», «Дерево», «Червячок» и т. д.).

Подвижная игра « Волшебный воздушный шарик»

Цель игры: учить управлять своим телом, развивать чувство формы, расслаблять и концентрировать внимание. Развивать фантазию и воображение.

Ход игры: Руководитель говорит: «Превращаемся в воздушные шарики. Ложитесь на пол. Сейчас вы — не надутые шарики, вы совсем без воздуха. Я буду вас надувать, а вы будете менять свою форму и все больше становились похожими на воздушные шары. Я вдохну в вас немного воздуха, так что вы сразу станете больше и красивее. Каждый раз, когда я вдуваю в вас воздух, чуть-чуть приподнимайтесь. Старайтесь оставаться в

этом положении до тех пор, пока я не наполню вас новой порцией воздуха. (Громко выдохните). Сохраняйте и эту новую форму, пока я не выдохну еще раз. (Снова выдохните). Сейчас я вдохну в вас последнюю порцию воздуха, а вы встаньте прямо. (Снова выдохните.) Теперь вы совсем большие шары. Старайтесь сохранить свою форму, не двигайтесь. Теперь мы можем уменьшить шарики. Слушайте шум воздуха, вздувающегося из шарика. Когда вы услышите этот звук, станьте чуть меньше. Но только когда услышите шум! Если шум прекратится, замрите и не двигайтесь.

(Издавайте легкое «сс-с...», чтобы дети поняли, что из них выходит воздух.)

Сс-с... теперь вы стали чуть меньше.

Сс-с... еще немного меньше.

Сс-с... и еще меньше.

Сс-с... и еще меньше.

Теперь ложитесь на пол. В вас больше не осталось воздуха... Я подойду к каждому из вас и проверю, действительно ли весь воздух из вас вышел.

Составленные и подобранные комплексы упражнений, ритмической гимнастики и подвижные игры в процессе эксперимента, проводили три раза в неделю, включались в процесс физкультурного занятия. Ритмическая гимнастика применялась как комплексы разминки вместо общеразвивающих упражнений или как комплекс утренней гимнастики. Один раз в неделю (на улице) проводились физкультурные занятия, игрового типа, составленные только из подвижных игр включающих в себя задания и игры, направленные на развитие координационных способностей.

Один комплекс упражнений и комплекс ритмической гимнастики использовался две недели, подвижные игры менялись один раз в неделю и закреплялись на прогулках и в самостоятельной деятельности детей.

Применение метода математической статистики

Результаты исследования подвергались математико-статистической обработке на персональном компьютере с использованием пакета прикладных программ Excel для среды Windows, с определением:

- средней арифметической величины (M);
- среднего квадратичного отклонения (σ);
- средней ошибки среднего арифметического (погрешности) (m);
- прироста в %;
- достоверности различий (p) по t - критерию Стьюдента.

Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение

Целью нашего эксперимента было выявление наиболее эффективных средств и методов развития координационных способностей у старших дошкольников на физкультурных занятиях.

Контроль физической подготовленности проводится в целях объективной количественной оценки физических способностей. Педагогическое тестирование позволяет контролировать уровень развития двигательных качеств и даёт возможность иметь сравнительную характеристику на разных этапах подготовки. Кроме этого можно проследить динамику изменений показателей занимающихся.

В начале и конце эксперимента было проведено тестирование для оценки развития физических способностей у контрольной и экспериментальной группы.

Для проведения исследования были выбраны две группы: контрольная и экспериментальная. В группах были выбраны дети 5 - 6 лет из разных старших групп детского сада, которые участвовали в эксперименте, по данным их физических способностей проводился метод математической статистики.

Оценивая полученные данные развития координационных способностей экспериментальной и контрольной групп, при сравнении показателей начала и конца педагогического эксперимента, наблюдается повышение результатов по всем показателям. Результаты представлены в протоколах(приложение 4,5,6,7).

Оценивая полученные данные развития физических способностей экспериментальной и контрольной групп (табл. 1) при сравнении показателей начала и конца педагогического эксперимента, наблюдается повышение результатов по всем показателям

Таблица 1.

Результаты тестирования экспериментальной и контрольной группы в начале
и в конце эксперимента ($M \pm m$)

Тесты	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	октябрь	апрель	октябрь	апрель
Метание мяча в цель, кол-во раз	2,0 \pm 0,05	2 \pm 0,05	2,0 \pm 0,04	2 \pm 0,06
Челночный бег 3х10м, с.	8,25 \pm 0,04	*7,87 \pm 0,05	8,36 \pm 0,04	*6,99 \pm 0,05*
Бег зигзагом 15м, с.	8,2 \pm 0,04	*7,92 \pm 0,04	8,31 \pm 0,05	*6,17 \pm 0,05*
Подбрасывание и ловля мяча двумя руками, кол-во раз	19 \pm 0,04	19 \pm 0,04	19 \pm 0,05	*21 \pm 0,05*
«Проба Ромберга», с.	3,5	*4,7	4,2	*5,7*

Звездочкой * слева – отмечены достоверные отличия показателей в каждой группе относительно октября;

Звездочками * справа отмечены достоверные различия результатов между группами в конце эксперимента;

* – $p < 0,05$

** – $p < 0,01$

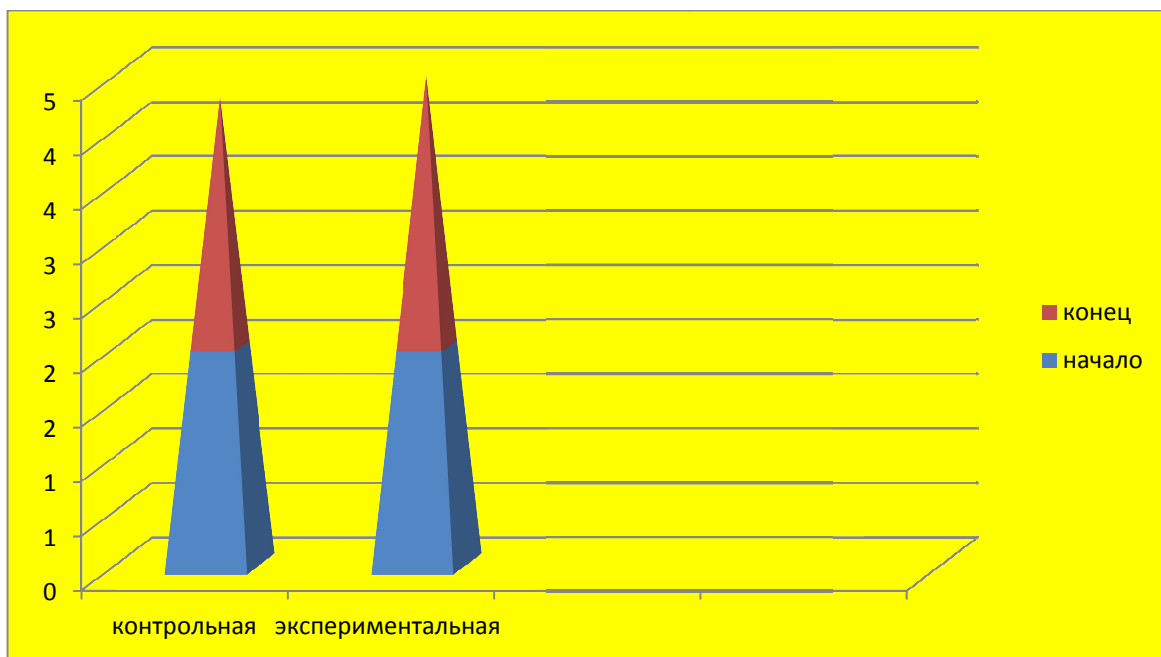


Рисунок 1. Прирост показателей координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста, в тесте 1 «Метание мяча в цель», в количестве раз.

1. В тесте 1 - «Метание мяча в цель»:

– Средний результат контрольной группы в начале эксперимента (октябрь) равен 2 р., и в конце эксперимента (апрель) после проведения повторного тестирования результат улучшился до 2,3 р.. В итоге средний результат детей контрольной группы увеличился на 15%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается достоверное ($p < 0,05$) увеличение показателей в данном тесте.

– Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента (октябрь) равен 2 р., а в конце эксперимента (апрель) после проведения повторного тестирования результат улучшился на 0,5 р. И имел результат 2,5 р.. В итоге средний результат детей экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 25%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается достоверное ($p < 0,01$) увеличение показателей в данном тесте.

– Сравнив полученные данные контрольной и экспериментальной группы, мы наблюдаем, что наибольший прирост результатов в данном тесте

произошел в экспериментальной группе. Выявлено недостоверное ($p < 0,05$) различие показателей между группами в конце эксперимента.

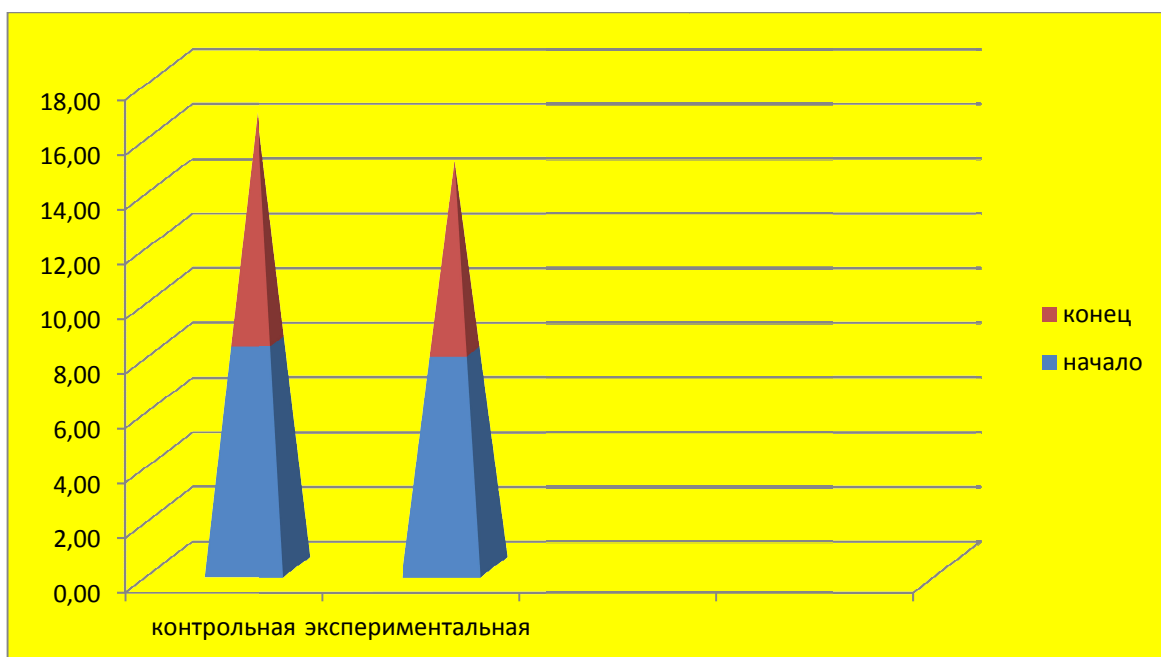


Рисунок 2. Прирост показателей координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста в секундах, в тесте «Челночный бег 3x10 м».

2. В тесте 2 - «Челночный бег 3x10 м»:

– Средний результат контрольной группы в начале эксперимента (октябрь) равен $8,25 \pm 0,05$ с., а в конце эксперимента (апрель) после проведения повторного тестирования результат улучшился до $7,87 \pm 0,05$ с. В итоге средний результат спортсменов контрольной группы увеличился на 5,5%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается достоверное ($p < 0,01$) увеличение показателей в данном тесте.

– Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента (октябрь) равен $8,36 \pm 0,04$ с, а в конце эксперимента (апрель) после проведения повторного тестирования результат улучшился до $6,99 \pm 0,06$ с. В итоге средний результат спортсменов экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 11,2%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается достоверное ($p < 0,01$) увеличение показателей в данном тесте.

– Сравнив полученные данные контрольной и экспериментальной группы, мы наблюдаем, что наибольший прирост результатов в данном тесте произошел в экспериментальной группе. Выявлено достоверное ($p < 0,01$) различие показателей между группами в конце эксперимента, с преимуществом в экспериментальной группе.

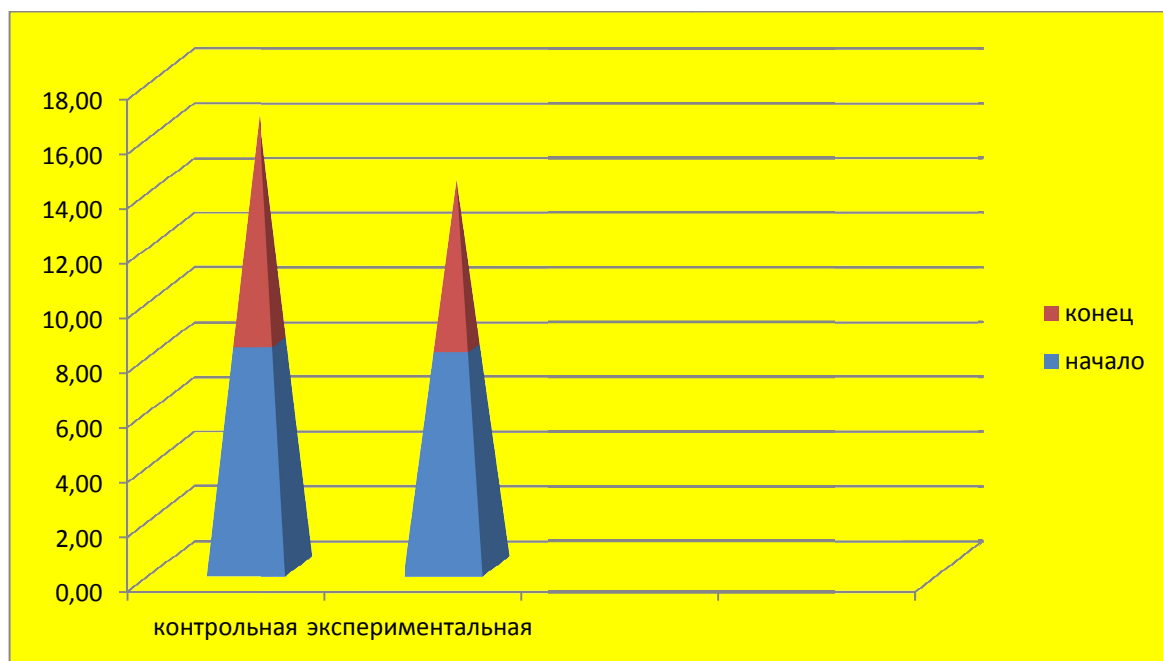


Рисунок 3. Прирост показателей координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста в секундах, в тесте «Бег зигзагом».

3. В тесте 3 - «Бег зигзагом»:

– Средний результат контрольной группы в начале эксперимента (сентябрь) равен $8,2 \pm 0,04$ с., а в конце эксперимента (апрель) после проведения повторного тестирования результат улучшился до $7,92 \pm 0,05$ с. В итоге средний результат детей контрольной группы увеличился на 4,1%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается достоверное ($p < 0,05$) увеличение показателей в данном тесте.

– Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента (октябрь) равен $8,31 \pm 0,04$ с, а в конце эксперимента (апрель) после проведения повторного тестирования результат улучшился до $6,17 \pm 0,05$ с. В итоге средний результат детей экспериментальной группы в данном тесте

увеличился на 23,1%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается достоверное ($p < 0,01$) увеличение показателей в данном тесте.

– Сравнив полученные данные контрольной и экспериментальной группы, мы наблюдаем, что наибольший прирост результатов в данном тесте произошел в экспериментальной группе. Выявлено достоверное ($p < 0,01$) различие показателей между группами в конце эксперимента, с преимуществом в экспериментальной группе.

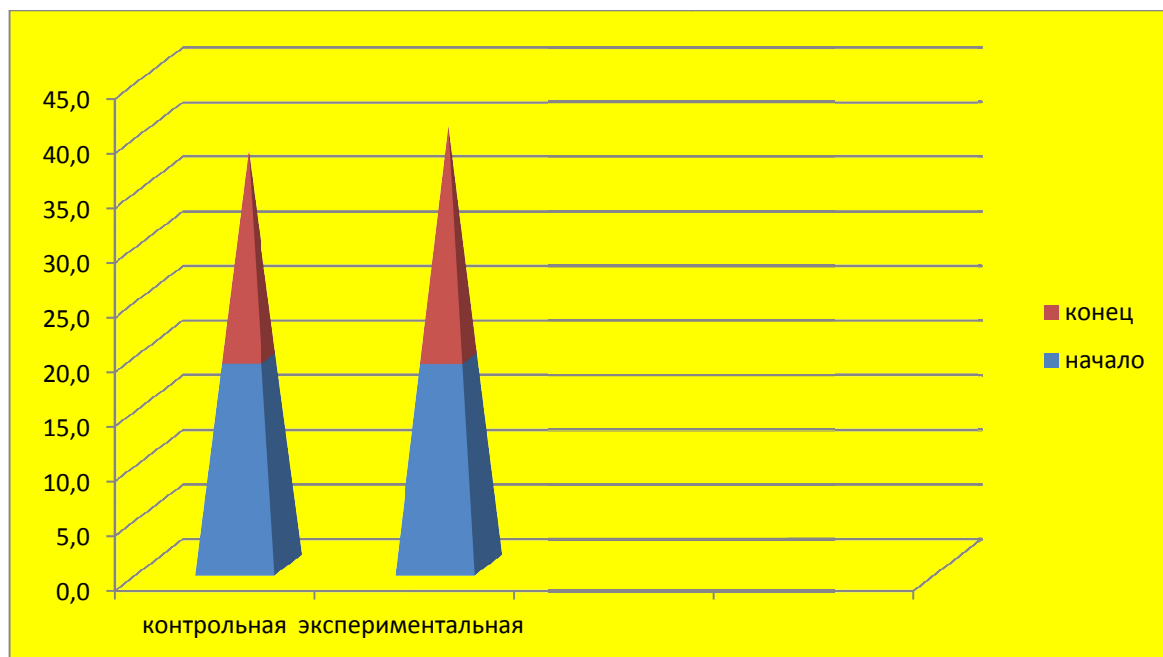


Рисунок 4. Прирост показателей координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста в количестве раз, в тесте «Подбрасывание и ловля мяча» (по М.А. Руновой, 1998).

4. В тесте 4 - «Подбрасывание и ловля мяча» (по М.А. Руновой, 1998).

– Средний результат контрольной группы в начале эксперимента (октябрь) равен 18,9 раза, в конце эксперимента (апрель) после проведения повторного тестирования результат не изменился. В итоге средний результат детей контрольной группы составил 18,9 раза. Оценивая полученные данные было выявлено, что увеличение показателей в данном тесте не наблюдается.

– Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента (октябрь) равен 19,1 раза, а в конце эксперимента, после проведения

повторного тестирования результат улучшился до 21,3 раза. В итоге средний результат экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 11,5%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается достоверное ($p < 0,01$) увеличение показателей в данном тесте.

– Сравнив полученные данные контрольной и экспериментальной групп, мы наблюдаем, что наибольший прирост результатов в данном тесте произошел в экспериментальной группе. Выявлено достоверное ($p < 0,01$) различие показателей между группами в конце эксперимента, с преимуществом в экспериментальной группе.

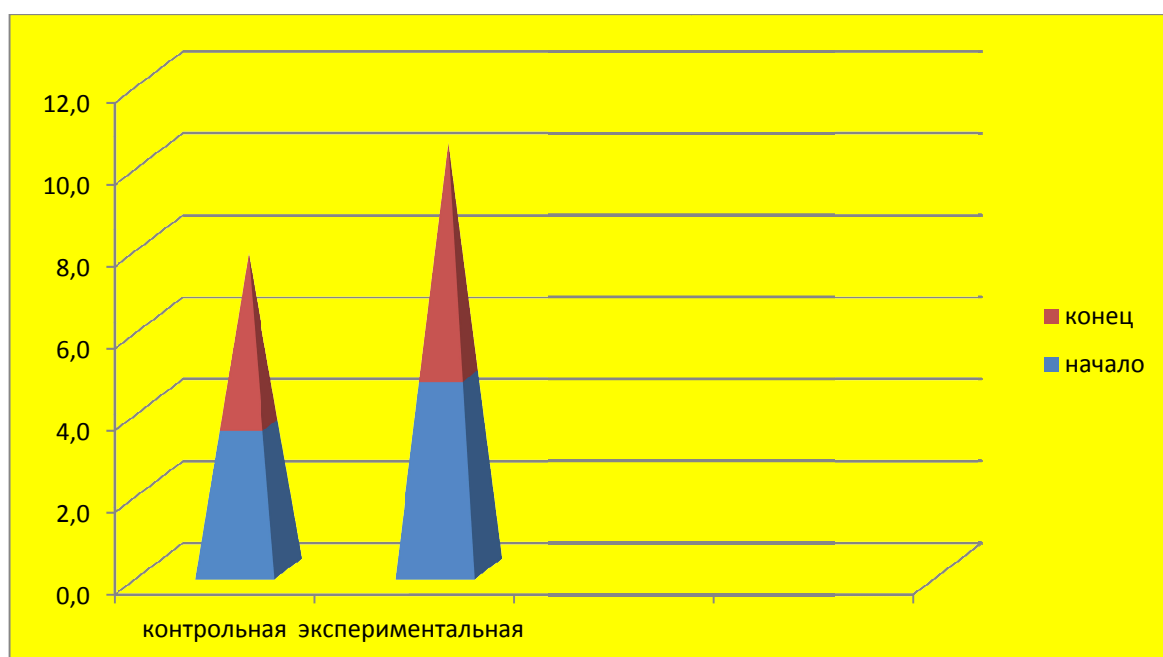


Рисунок 5. Прирост показателей координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста в секундах, в тесте «Проба Ромберга».

5. В тесте 5 - «Проба Ромберга»:

– Средний результат контрольной группы в начале эксперимента (октябрь) равен 3,5 с., а в конце эксперимента, после проведения повторного тестирования результат улучшился до 4,7 с.. В итоге средний результат спортсменов контрольной группы улучшился на 30%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается достоверное ($p < 0,01$) увеличение показателей в данном тесте.

– Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента (октябрь) равен 4,2 с., а в конце эксперимента (апрель) после проведения повторного тестирования результат улучшился до 5,7 с.. В итоге средний результат спортсменов экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 36%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается достоверное ($p < 0,01$) увеличение показателей в данном тесте.

– Сравнив полученные данные контрольной и экспериментальной группы, мы наблюдаем, что наибольший прирост результатов в данном тесте произошел в контрольной группе. Выявлено недостоверное ($p < 0,05$) различие показателей между группами в конце эксперимента.

Оценивая полученные данные в контрольной группе по развитию координационных способностей, у старших дошкольников на физкультурных занятиях, выявлено достоверное увеличение показателей по всем показателям кроме теста 4 «Подбрасывание и ловля мяча».

Оценивая полученные данные в экспериментальной группе по развитию координационных способностей, у старших дошкольников на физкультурных занятиях, выявлено достоверное увеличение показателей во всех тестах с хорошим процентным показателем.

Достоверность различий конечных результатов контрольной и экспериментальной группы отсутствует по тесту: «Метание мяча в цель» и «Проба Ромблера», но наблюдается тенденция к увеличению результатов. По остальным тестам: «Челночный бег 3х10 м», «Бег зигзагом», «Подбрасывание и ловля мяча двумя руками» имеются достоверные различия конечных результатов.

Анализ данных полученных в ходе 7-месячного эксперимента по развитию координационных способностей у старших дошкольников на физкультурных занятиях с помощью физических упражнений, подвижных игр и ритмической гимнастики, позволяет констатировать, что лучшими оказались показатели детей экспериментальной группы.

Предложенные средства физического воспитания имеют эффективный характер, но не для всех координационных способностей. Так же можно пересмотреть работу в направлении увеличения физических упражнений и игр с мячами и для развития статического равновесия.

Заключение

Ученые-физиологи указывают на большое значение педагогического воздействия как фактора, формирующего взаимодействие процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга. Важнейшим показателем тренированности центральной нервной системы, считают рост подвижности, уравновешенности, а также концентрации (как во времени, так и в пространстве) возбудительных и тормозных процессов.

Все это создает благоприятные условия для координированной работы центральной нервной системы, а также всего нервно-мышечного аппарата. В ходе тренировки постоянно формируются и уточняются различные формы отношений между нервными центрами мышечных групп, и чем выше тренированность человека, тем более совершенными становятся эти отношения.

Таким образом, используя активную двигательную деятельность как форму тренировки, мы можем ускорить и усовершенствовать процесс развития координации движений.

Однако следует помнить, что это должен быть не хаотический набор движений, а правильно и строго организованный педагогический процесс, в котором физические упражнения выполняются с определенной нагрузкой и дозировкой соответственно возрасту занимающихся.

Для развития координационных способностей у старших дошкольников используют самые разнообразные упражнения, подвижные игры в которых они должны выходить из неожиданно сложившейся ситуации с помощью находчивых, быстрых и эффективных действий.

Всесторонняя физическая подготовка способствует накоплению запасов двигательных навыков. Способность расслаблять мышцы позволяет избавиться от излишней напряженности, а следовательно, быстрее и правильнее выполнять движения. Важным моментом при

выполнении упражнений на ловкость является воспитание психологической настроенности на конечный результат.

Анализ литературных данных и результатов педагогического эксперимента позволяет сделать следующие выводы:

1. Анализ данных научно-методической литературы показал, что подбор специальных физических упражнений, подвижных игр и ритмической гимнастики является важным фактором для достижения результатов детей старшего дошкольного возраста в развитии координационных способностей. Вопросы эффективности подбора средств и методов для развития определенных качеств, всегда являются актуальной проблемой исследования, поскольку дают возможность улучшить и разнообразить процесс образования.

2. Разработан экспериментальный комплекс физических упражнений, подбор подвижных игр, ритмической гимнастики, направленный на развитие координационных способностей детей старшего дошкольного возраста.

3. Была доказана эффективность предложенного комплекса физических упражнений, подвижных игр и ритмической гимнастики, которая была выявлена в достоверном увеличении уровня развития координационных способностей у детей экспериментальной группы.

На основании вышеизложенного можно сделать вывод о том, что внедренный нами комплекс упражнений, подвижных игр и ритмической гимнастики оказывает положительное влияние на развитие координационных способностей детей старшего дошкольного возраста.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Агаджанян, Н. А. Биоритмы, спорт, здоровье – М. : Наука, 1989. – 506 с.
2. Ашмарин, Б. А. Научные исследования в теории и методике физического воспитания – М. : Физкультура и спорт, 1998. – 289 с.
3. Ашмарин, Б. А. Теория и методика физического воспитания: Учебник для студентов фак. физ. культ, пед. ин – тов – М.: физкультура и спорт, 1990. – 287 с.
4. Бочарова Н.И. Физическая культура дошкольника в ДОУ: – М. Педагогическое общество России, 2007. - 176 с.
5. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания: - М. Феникс, 2008. – 136 с.
6. Вашляев, Б. Ф. Конструирование тренировочных воздействий : учебное пособие / - Екатеринбург : 2006. – 166 с.
7. Дубровский, В. И. Спортивная медицина – М. : Физкультура и спорт, 1998. – 387 с.
8. Железняк, Ю. Д. Спортивные игры: Техника, тактика обучения – М. : Физкультура и спорт, 2001. – 520 с.
9. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте – М. : Академия, 2001. – 264 с.
10. Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А.; под ред. А. В. Карасева. - М.: Физическая культура и спорт, 1994.-231 с.
11. Ильин, Е. П. Психология физического воспитания – М. : Просвещение, 1998. – 287 с.
12. Кенеман А. В.; Хухлаева Д. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М.: Просвещение, 1980.
13. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры – М.: Педагогика, 2004. – 464 с.

14. Лайзане С. Я. Физическая культура для малышей: Кн. для воспитателя дет. сада. - М.: Просвещение, 1987. - 160 с.: ил.
15. Ланда, Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учебное пособие – М. : Советский спорт, 2005. – 192 с.
16. Лях, В. И. Основы тестирования и особенности развития школьников – М. : Педагогика, 1999. – 468 с.
17. Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников – М. : Москва, Советский спорт, 1998. – 272 с.
18. Лях, В. И. Координационные способности: диагностика и развитие – М, ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
19. Матвеев, Л. П. Методика физического воспитания – М. : Физкультура и спорт, 2006. – 230 с.
20. Мониторинг физического развития дошкольников г. Екатеринбурга: Под ред. Е. М. Аблова, Л. А. Семенова. – Екатеринбург, 2000. – 64 с.
21. Настольная книга учителя физической культуры – М. : Физкультура и спорт, 1998. – 496 с.
22. Озолин, Н. Г. Путь к успеху – М. : Физкультура и спорт, 1995. – 112 с.
23. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду - М.просвещение - 2006 г.
24. Ошкина, А.А. Теории и технологии физического воспитания детей дошкольного возраста – Т.:ТГУ, 2013.-70с.
25. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: учебник / Под ред. Ю. Д. Железняк. – М. : Академия. – 384 с.
26. Сермеев, Б. В. Определение физической подготовленности школьников – М. : Педагогика, 1999. – 289 с.
27. Смирнов, В. М. Физиология физического воспитания и спорта – М. : Физкультура и спорт, 2002. – 608 с.

28. Фомин, Н. А. Физиологические основы двигательной активности – М. : Физкультура и спорт, 1999. – 224 с.
29. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта – М.:
30. https://knowledge.allbest.ru/pedagogics/2c0b65625a2bd78b4c43b89521206d27_0.html
31. <file:///C:/Users/111/Desktop/%D0%A0%D0%A1/koordinacija.pdf>
32. https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/prochee/koordinatsiia_dvizhienii
33. <https://studfiles.net/preview/2618713/page:2/>
34. <http://doshkolnik.ru/zdorove/14151.html>
35. https://otherreferats.allbest.ru/sport/00098634_0.html
36. <http://www.maam.ru/detskijasad/razvitie-kordinacionyh-sposobnostei-sredstvami-podvizhnyh-igr.html>
37. <https://moluch.ru/archive/110/27086/>

ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

Комплекс упражнений на развитие координации №1

1. Столб с веревками

Упражнение расслабляет руки, плечевой пояс, убирает зажимы в шее и в плечевом поясе. Помогает в целом расслабиться всему организму, причем очень эффективно. Оказывает благоприятное воздействие на весь организм.

Представьте, что ваше тело — это столб. Деревянный, железный — не важно. А ваши руки — это веревки, привязанные к столбу. Если столб резко повернуть — веревки будут захлестывать столб.

Ноги на ширине плеч. Полностью расслабьте руки и начинайте повороты тела вокруг оси с полным переносом веса, понемногу увеличивая интенсивность.

2. Цапля

В этом упражнении мы стоим на одной ноге. Упражнение улучшает кровоток в нижних конечностях. Упражнение лучше делать без обуви.

Встать на одну ногу, другую поднимаете так, чтобы бедро было параллельно земле или даже выше. Если не получается, просто поднимите на максимально возможную высоту. Носок натяните на себя. Рука одноименная поднятой ноге вытягивается вперед, но не разгибается до конца.

3. Ролик

Упражнение «Ролик» тонизирует и укрепляет позвоночник, улучшает в нем кровообращение, что благотворно влияет на все тело. Выполнять упражнение лучше на твердой поверхности.

Сядьте на пол. Подтяните ноги к себе и обхватите их руками. Округлите максимально спину. Откиньтесь назад, прокатитесь на спине и вернитесь в исходное положение.

4. Молоток

Полезное упражнение для позвоночника. С его помощью можно больше и лучше проработать верхний раздел позвоночника, а именно область между лопатками.

Ложитесь на спину. Обхватываете себя за плечи руками крест накрест. Максимально округляете спину. Приподнимаете верхнюю часть туловища и несильно начинаете «постукивать» спиной об пол.

5. Потягивание

Потягивание — очень простое, естественное и полезное упражнение. Когда мы потягиваемся, мы делаем разгрузку, расслабление и раскрепощение всего тела.

Лежим на спине. Скрещиваем пальцы и вытягиваем руки максимально вверх. Носки тянем.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2.

Комплекс упражнений на развитие координации №2

Ритмическая гимнастика под музыку

1.И.п. – стойка ноги вместе. 1-2. Поворот туловища направо, руки в стороны. 3-4. И.п. 5-8. То же в другую сторону.

2.И.п. – руки к плечам. 1. Левую вперед на носок. 2. И.п. 3-4 то же с правой.

3.И.п. – руки на пояс. 1-2. Левую ногу вперед на носок (на одной линии с правой ногой), левую руку в сторону, голову на лево. 3-4. И.п. 5-8. То же с правой ноги.

4.И.п. – о.с. 1-4. Равновесие на правой («ласточка»). 5-8. И.п. 9-16. То же на левой.

5.И.п. – руки за голову. 1-2. Левую ногу вперед. 3-4. Держать. 5-8. И.п. 9-16. С правой ноги.

6.И.п. – левая перед правой (на одной линии). 1-2. Наклоны влево, правую руку под мышку. 3-4. И.п. 5-8. То же вправо.

7.И.п. – левую перед правой, руки к плечам. 1-2. Поворот туловища направо, руки вверх. 3-4. И.п. 5-8. Поворот туловища налево.

8.И.п. – руки вверх, пятки и носки вместе. 1-2. Наклон вперед, влево, касаясь пола около пятки левой ноги. 3-4. И.п. 5-8. То же вправо.

9.И.п. – упор присев, руками держась за голеностопные суставы. 1-2. Выпрямить ноги, голову вниз. 3-4. И.п.

10.И.п. – стоя на коленях. 1-2. Упор стоя (выпрямить ноги), подняться на носки. 3-4. И.п.

11.И.п. – руки к плечам. 1-2. Мах правым бедром вверх, подняться на левый носок. 3-4. И.п. 5-8. То же левым.

12.И.п. – руки на пояс. 1-2. Согнуть левую назад – вправо, правой рукой взяться за носок. 3-4. И.п. 5-8. То же с другой ноги.

13.И.п. – палка хватом за концы снизу. 1-2. Руки вверх, поставить носок левой ноги на колено правой. 3-4. И.п. 5-8. То же в другую сторону.

14.И.п. – руки вверх в замок. Ходьба на носках с закрытыми глазами.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3.

Подвижны игры

Мыши и кот

Цель игры: развить координацию движений, быстроту реакции.

Необходимые материалы и наглядные пособия: домики, в качестве которых могут использоваться стулья, или можно нарисовать круги мелом на игровой площадке.

Ход игры. Из числа играющих выбирается водящий, который играет роль кота. Остальные игроки — "мыши". "Мыши" сидят в домиках, пока "кот" бодрствует. Когда "кот" засыпает, "мыши" выходят гулять. Они свободно передвигаются по игровой площадке. В это время "кот" просыпается, мяукает и начинает ловить "мышей". "Мыши" разбегаются по домикам. Если "коту" удалось поймать кого-либо из "мышей", то игроки меняются ролями.

Поймай комара

Цель игры: развить координацию движений, быстроту реакции.

Необходимые материалы и наглядные пособия: палка длиной приблизительно 1 м, к которой на шнуре подвязан макет комара, изготовленный из картона.

Ход игры. Игроки становятся в круг. Водящий располагается в центре, держа в руках палку с прикрепленным с помощью шнура комаром. Он водит комаром над головами игроков, которые в это время стараются его поймать. Тот, кто схватил комара, становится водящим.

У медведя во бору

Цель игры: развить координацию движений, быстроту реакции.

Необходимые материалы и наглядные пособия: на разных концах площадки провести 2 линии: с одной стороны отделить берлогу для "медведя", а с другой — домик детей. Центральное пространство выполняет функцию опушки леса.

Ход игры. Из числа играющих выбирается водящий, который будет "медведем". Он занимает место в берлоге. Остальные играющие — дети, они располагаются у себя в домике. Дети выходят гулять на опушку леса, собирать грибы и ягоды. При этом они говорят:

У медведя во бору
Грибы, ягоды беру,
А медведь не спит
И на нас рычит.

Как только дети говорят последнюю строчку, "медведь" с рычанием выходит из своей берлоги и старается поймать убегающих детей. Если ему это удастся, то игроки меняются ролями, и пойманный игрок становится "медведем".

Охотники и зайцы

Цель игры: развить координацию движений, быстроту реакции.

Необходимые материалы и наглядные пособия: на игровой площадке необходимо обозначать место для охотника, кроме того, нужен небольшой мяч.

Ход игры

"Охотник" поворачивается спиной к игровой площадке. В это время остальные участники беспорядочно бегают и прыгают по площадке, играя роль "зайцев". По команде "Охотник!" "зайцы" замирают на местах. Не сходя с отведенной площадки, "охотник" бросает мяч в "зайцев". Тот игрок, в которого "охотник" попал мячом, становится теперь сам "охотником", а "охотник — "зайцем".

Мыши в мышеловке

Цель игры: развить координацию движений, быстроту реакции.

Необходимые материалы и наглядные пособия: если игра проходит в помещении, то желательно музыкальное сопровождение.

Ход игры

Из числа игроков выбираются "мыши" (5—7 человек). Остальные игроки, взявшись за руки, образуют круг — мышеловку. "Мыши" находятся вне круга. Игроки, образующие мышеловку, начинают ходить по кругу то влево, то вправо, причем руки их подняты вверх. Они приговаривают:

Ах, как мыши надоели,
Все погрызли, все поели.
Берегитесь же, плутовки,
Доберемся мы до вас.
Вот поставим мышеловки,
Переловим всех за раз!

В то время, пока дети в круге произносят слова, "мыши" беспрепятственно передвигаются по всему игровому пространству: забегают в круг, выбегают из него. Но как только звучат последние слова "За раз!", — дети, стоящие в круге, опускают руки. "Мышеловка" захлопнулась. Игроки, не успевшие выбежать из круга, считаются проигравшими. Пойманные "мыши" встают в круг, и размер "мышеловки" увеличивается. Когда все "мыши" пойманы, дети меняются ролями и игра продолжается.

Караси и щука

Цель игры: развить координацию движений, быстроту реакции.

Необходимые материалы и наглядные пособия: если игра проходит в помещении, то желательно музыкальное сопровождение.

Ход игры

Из числа игроков выбирается водящий, который будет играть роль щуки. Остальные игроки делятся на 2 группы. Одна группа будет играть роль камешков, другая — роль карасей. Ребята-камешки образуют круг. Внутри круга плавают "караси". "Щука" находится за пределами круга. Как только ведущий скажет "Щука!" — водящий вбегает в круг и старается поймать

"карасей". "Караси", в свою очередь, стараются спрятаться за "камешки". Те "караси", которым не удалось спрятаться и которых поймала "щука", уходят из круга. Игра проводится несколько раз, затем игроки меняются ролями, и выбирается новый водящий.

Попрыгушки

Цель игры: развить координацию движений, быстроту реакции.

Необходимые материалы и нарядные пособия: мел.

Ход игры

На игровой площадке необходимо начертить большой круг. Из числа игроков выбирается водящий — "ловишка", который располагается в центре круга. Остальные игроки — попрыгушки, они находятся за кругом. Попрыгушки запрыгивают в круг на левой или правой ноге (это следует обговорить до начала игры) и выпрыгивают из него. "Ловишка" бежит по кругу, стараясь поймать игроков, пока они находятся в круге. Тот, кого поймает "ловишка", становится водящим.

Рыбалка

Цель игры: развить координацию движений, ловкость.

Необходимые материалы и наглядные пособия: удочки (в качестве удочки можно использовать прут) длиной приблизительно 1 м с привязанным к ней с помощью тонкого шнура магнитом, рыбки, изготовленные из картона с прикрепленными к ним небольшими магнитами, мел.

Ход игры

На игровой площадке нужно начертить круг, имитирующий пруд. Игроки занимают места вокруг пруда, в котором находятся рыбки, и по команде начинают ловить рыбок с помощью удочек. Когда из пруда будут выловлены все рыбки, их можно сосчитать и определить победителя.

Ловец ленточек

Цель игры: развить координацию движений, быстроту реакции.

Необходимые материалы и наглядные пособия: разноцветные ленточки длиной 20—25 см.

Ход игры

Из числа игроков выбирается водящий, который располагается в центре круга. Остальные игроки встают в круг. Ленточки они размещают либо за поясом, либо под воротником. По сигналу ведущего дети разбегаются, а ловец старается догнать играющих и вытянуть у них ленточку. Те, у кого ловец вытягивает ленту, выбывают из игры. По сигналу ведущего игра заканчивается, и осуществляется подсчет добытых ленточек. Затем игру можно возобновить, выбрав нового водящего.

Горелки

Цель игры: развить координацию движений, быстроту реакции.

Необходимые материалы и наглядные пособия: если дети играют в помещении, то возможно музыкальное сопровождение.

Ход игры

Игроки располагаются в колонну парами. Перед колонной на расстоянии нескольких шагов проводится линия, за которой располагается водящий, выбранный из числа игроков. Стоящие в колонне говорят следующие слова:

Гори, гори ясно,

Чтобы не погасло. . Глянь на небо —

Птички летят,

Колокольчики звенят!

Раз, два, три — беги!

В этот момент дети, стоящие в последней паре, бегут вдоль колонны вперед по разные от нее стороны и стараются взяться за руки. Ловящий, который находится впереди колонны, пытается поймать одного из бегущих раньше, чем игроки возьмутся за руки. Если водящему это удастся сделать, то он

образует пару с пойманным игроком, а тот игрок, который остался без пары, становится водящим.

День и ночь

Цель игры: развить координацию движений, быстроту реакции.

Необходимые материалы и наглядные пособия: мел.

Ход игры

На двух противоположных концах площадки отделяют пространство — дом дня и дом ночи; посередине площадки проводится еще одна черта. Игроки делятся на две команды. Команды занимают место в центре площадки по разные стороны от средней черты. Они стоят спиной друг к другу. Ведущий говорит: "Внимание", "День" или "Ночь". И в зависимости от того, какое слово он произнес, дети названной команды догоняют детей из противоположной команды. Ловить убегающую команду можно только до тех пор, пока игроки не пересекут черты своего дома.

Волк во рву

Цель игры: развить координацию движений, ловкость, быстроту реакции.

Необходимые материалы и наглядные пособия: мел.

Ход игры

В центре площадки ограничивается ров 2 параллельными линиями на расстоянии приблизительно в 1 м. Из числа игроков выбирается водящий — "волк", который располагается во рву. Все остальные игроки — "овцы". Они располагаются с одной стороны рва. По сигналу ведущего "овцы" перепрыгивают через ров на противоположную сторону площадки. "Волк" в это время старается их поймать. И если ему это удастся, то игроки меняются ролями.

Краски

Цель игры: развить координацию движений, быстроту реакции.

Необходимые материалы и наглядные пособия: стулья или скамейки.

Ход игры

Игроки размещаются на стульях или скамейках. Из числа игроков выбирается продавец и покупатель. Покупатель отходит в сторону, а игроки говорят продавцу, какой краской они хотят быть. Через некоторое время приходит покупатель и говорит:

"Тук, тук".

Продавец спрашивает: "Кто там?"

Покупатель называет свое имя.

Продавец. "За чем пришел?"

Покупатель. "За краской".

Продавец. "За какой?"

Покупатель называет краску, за которой пришел. Если такая краска есть, продавец называет ее цену. Покупатель хлопает по ладони продавца столько раз, сколько он сказал. С последним хлопком "краска" убегает, а покупатель старается ее догнать. Поймав "краску", он уводит ее к себе. Если названной краски нет, продавец говорит: "Скачи по синей (желтой, красной и т. д.) дорожке па одной ножке". Покупатель скачет до условленного места, затем возвращается. Игра продолжается.

Гонка мячей

Цель игры: развить координацию движений, ловкость. Необходимые материалы и наглядные пособия: мяч.

Ход игры

Игроки встают в круг. Два игрока, стоящие напротив друг друга, держат мячи. По сигналу ведущего игроки начинают передавать мячи по кругу в одном направлении. Тот игрок, у которого окажутся 2 мяча сразу, проигрывает.

Топотушки

Цель игры: развить координацию движений, внимание, находчивость.

Необходимые материалы и наглядные пособия: воздушные шарик, нитки, веселая музыка.

Ход игры

В игре участвуют, как минимум, 2 человека. Проводить ее можно в просторном помещении, предварительно удалив все бьющиеся предметы и те, о которые дети могут пораниться.

Пригласите первых игроков на импровизированную сцену. Привяжите к ноге каждого участника воздушный шарик. Затем объясните, что их цель — наступить на шарик противника и лопнуть его, при этом необходимо сохранить свой. По команде ведущего включается музыка, и ребята приступают к поединку.

Эту игру можно усложнить, увеличив количество привязанных шариков. По возможности можно приглашать сразу несколько участников.

Болото

Цель игры: развить координацию движений, внимание, находчивость и сообразительность.

Необходимые материалы и наглядные пособия: чистые листы бумаги, карандаш, ножницы, краски.

Ход игры

До начала игры нужно приготовить все материалы. Привлеките к этому вашего ребенка. На чистых листах бумаги надо нарисовать 5—10 зеленых островков, вырезать их. Затем разложить их по комнате и предложить детям представить, что они попали на "болото". Расскажите о том, что на "болоте" очень опасно передвигаться, делать это можно только в сопровождении взрослых. Но у нас болото не настоящее, а сказочное. На нем есть волшебные островки, на которые можно без страха наступать. Но прежде чем сделать шаг, нужно произнести пароль. Далее вам нужно выбрать тему, слова из нее

и будут паролем. Это могут быть животные, цветы, имена людей и др. Если в игре участвуют команды, то передвижение можно устраивать на скорость. Та команда, которая быстрее преодолеет необходимое расстояние, будет считаться победителем.

Колечко

Цель игры: развить координацию движения, внимание, память, умение сосредоточиться.

Необходимые материалы и наглядные пособия: длинная нитка, кольцо средних размеров (чуть больше, чем необходимо для указательного пальца), большое помещение, в котором можно подвесить колечко.

Ход игры

Это игра рассчитана на 2 участников, но чем больше в ней игроков, тем она веселее и увлекательнее.

Подвешивается колечко на такой высоте, чтобы участники могли попасть в него пальцем вытянутой руки. Выбирают первого игрока и ведущего. Ведущий подводит участника к подвешенному кольцу на расстояние вытянутой руки, затем отводит его на три шага назад и поворачивает его несколько раз вокруг себя. Все остальные участники встают полукругом и наблюдают.

После того как первого смельчака раскрутили, он с вытянутой рукой должен сделать три шага по направлению к кольцу и точно попасть в него пальцем. Если с первого раза это не получилось, у него есть еще несколько попыток нащупать пальцем кольцо.

Усложнить эту игру можно различными способами. Во-первых, можно увеличить количество шагов. Во-вторых, игроку можно завязать глаза и мешать различными комментариями и неправильными указаниями. Победителем считается тот, кто быстро и без ошибок преодолеет это расстояние.

Петушиный бой

Цель игры: развить координацию движений, аналитические способности, внимание, целеустремленность.

Необходимые материалы и наглядные пособия: веселая музыка.

Ход игры

Эта игра проводится на свежем воздухе или в достаточно большом помещении.

На полу или на земле надо начертить круг. Это будет зона поединка. Затем выбираются первые два участника, которые будут разыгрывать поединок. Объясняются правила поединка. Первые два участника должны встать в круг на одной ноге, вторую придерживая руками. Их цель — вытолкнуть друг друга из этого круга. При этом нельзя пользоваться руками. Тот участник, который быстро и без нарушения правил вытолкнет своего противника из круга, считается победителем.

Приложение 4

Протокол исследования физических способностей детей старшего дошкольного возраста контрольной группы в начале эксперимента

	Ф. И.	Возраст	Тест 1 (раз)	Тест 2 (сек.)	Тест 3 (сек.)	Тест 4 (раз)	Тест 5 (сек)
1	Саша Б.	5 лет	2	8.0	7.9	17	3
2	Всеволод И.	6 лет	3	8.1	7.3	16	2
3	Марк Н.	5 лет	4	8.0	7.7	14	6
4	Никита Н.	5 лет	2	7.9	7.6	16	7
5	Глеб П.	6 лет	0	8.1	7.3	20	0
6	Даша С.	5 лет	1	9.0	8.1	19	2
7	Алена К.	5 лет	3	8.9	9.7	24	3
8	Виолетта М.	5 лет	4	8.2	8.9	23	4
9	Ангелина Р.	6 лет	1	8.2	9.6	18	8
10	Вероника Б.	6 лет	0	8.1	8.4	20	0

Приложение 5

Протокол исследования физических способностей
детей старшего дошкольного возраста экспериментальной группы в начале
эксперимента

	Ф. И.	Возраст	Тест 1 (раз)	Тест 2 (сек.)	Тест 3 (сек)	Тест 4 (раз)	Тест 5 (сек.)
1	Артемий А.	6 лет	3	8.2	7.3	16	2
2	Саша Т.	6 лет	2	8.1	7.3	16	3
3	Иван О.	6 лет	2	8.3	7.2	14	6
4	Илья В.	5 лет	4	8.0	9.0	15	4
5	Богдан Л.	5 лет	3	8.0	8.9	21	2
6	Арина С.	5 лет	1	9.0	8.9	21	4
7	Вика Г.	5 лет	0	8.3	9.0	20	4
8	София А.	5 лет	0	8.2	8.9	19	5
9	Катя Р.	6 лет	4	8.4	7.6	24	6
10	Варвара Н.	5 лет	1	9.1	9.0	25	6

Приложение 6

Протокол исследования физических способностей детей старшего дошкольного возраста контрольной группы в конце эксперимента

	Ф. И.	Возраст	Тест 1 (раз)	Тест 2 (сек.)	Тест 3 (сек.)	Тест 4 (раз)	Тест 5 (сек)
1	Саша Б.	5 лет	3	7.6	7.8	18	5
2	Всеволод И.	6 лет	3	7.9	7.0	23	3
3	Марк Н.	5 лет	4	7.7	7.5	24	6
4	Никита Н.	5 лет	3	7.3	7.3	20	10
5	Глеб П.	6 лет	1	7.8	7.0	19	4
6	Даша С.	5 лет	2	8.4	7.7	20	5
7	Алена К.	5 лет	3	8.0	9.0	16	4
8	Виолетта М.	5 лет	3	8.0	8.6	17	6
9	Ангелина Р.	6 лет	3	7.8	9.1	16	4
10	Вероника Б.	6 лет	0	8.0	8.2	17	10

Приложение 7

Протокол исследования двигательных умений у
детей старшего дошкольного возраста экспериментальной группы в конце
эксперимента

	Ф. И.	Возраст	Тест 1 (раз)	Тест 2 (сек.)	Тест 3 (сек)	Тест 4 (раз)	Тест 5 (сек.)
1	Артемий А.	6 лет	4	7.0	7.0	19	4
2	Саша Т.	6 лет	2	6.8	7.0	18	6
3	Иван О.	6 лет	3	7.1	6.9	18	6
4	Илья В.	5 лет	4	7.0	6.9	16	8
5	Богдан Л.	5 лет	3	7.1	7.2	23	5
6	Арина С.	5 лет	3	7.1	7.3	21	4
7	Вика Г.	5 лет	2	6.8	8.0	21	4
8	София А.	5 лет	2	7.0	8.7	23	7
9	Катя Р.	6 лет	4	7.0	7.4	26	7
10	Варвара Н.	5 лет	2	8.0	6.9	28	6

